ماہنامہ
عبقری
کراچی
جون۔ جولائی 2006
روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

اسماء الحسنیٰ

(ناقابل بیان مشکلات کا حل)
صحابہ کرامؓ، تابعینؒ
اور اولیاء کرامؒ کی زندگیوں
کے تجربات کا نچوڑ

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

خواب مستقبل کے انقلابات کی عکاسی کرتے ہیں! پڑھیئے اپنے
خواب کی روشن تعبیر

ناقابل فراموش

بے قیمت ادویات سے
مریض صحت یاب ہوئے معالجین نے علاج کیا۔ قارئین کے
طبی نسخہ جات پر مشتمل سچے واقعات

عورتوں کے چہرے پر فالتو بال!

اسباب، احتیاطی تدابیر، طریقہ علاج،
چہرے، جلد کی حفاظت اور مستقل دائمی خوبصورتی

موٹاپا اور کمر درد

صرف تین خوراکوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ
حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کے قلم سے
حیرت انگیز، پُر تاثیر اور انتہائی کم قیمت گھریلو اشیاء پر مبنی انمول نسخے

اسمِ اعظم کے متلاشی

جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں
کی غاروں میں چلہ کشی
کرنے والے محدثین
واولیاء اللہ کے سچے واقعات

جنّات سے سچّی ملاقاتیں

شیخ حسین احمد مدنیؒ
کی ایک جن سے بات چیت،
طریقہ ملاقات، حلیہ،
اندازِ بیان

حضرت مولانا طارق جمیل

کے شاندار حافظے کا بھید

روحانی وجسمانی مشورے:

کالے جادو سے ڈسے انوکھے سلگتے، تڑپتے خطوط اور قرآن وسنت کی
روشنی میں اُن کا حل تڑپتے سسکتے مریضوں کا شافی اور نبویؐ علاج

زیر نگرانی: مرکز روحانیت وامن، 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ، لاہور۔ (مطبوعہ کراچی)

بیاد حضرت خواجہ سیّد محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ — جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

زیرسرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ دامت برکاتہم العالیہ — حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

Reg.No.SS-1248

ماہنامہ عبقری کراچی

جون / جولائی 2006

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قیمت فی شمارہ .... 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) .... 120 روپے
بیرون ممالک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) .... 20$ ڈالر

اندرون ملک نمائندے

نمائندہ خصوصی: محمد راشد شمسی
لاہور: میاں عرفان علی مجذوبی
گجرات: محمد الطاف
جہانیاں: حاجی محمد جاوید
راولپنڈی: حکیم شفیق الرحمٰن قریشی
اسلام آباد: محمد عبداللہ تنویر قریشی
کنڈیارو (سندھ): محمد آصف قائمخانی
حیدرآباد: اصغر علی بلوچ، عبدالسلام عادل
احمد پور شرقیہ: چوہدری انوار الحق
بہاولپور: چوہدری محمد رمضان
حاصلپور: مطلوب احمد
بہاولنگر: عطاء اللہ
ساہیوال: ملک ربنواز
کوئٹہ: محمد ایوب
پشاور: نواب سلمان احمد
فیصل آباد: مولانا محمد عاصم
گوجرانوالہ: محمد اسحاق
ملتان: محمد انیس طارق
مظفر گڑھ: میاں مقبول احمد
میلسی: امتیاز احمد، خلیل احمد
چکوال: کامران اشرف اعوان
پاکپتن: شیخ محمد لطیف
ٹھٹھ: حاجی عبدالستار
منڈی بہاؤالدین: رانا خلیل احمد

بیرون ممالک نمائندے

مکہ مکرمہ: ڈاکٹر منیر قریشی
امریکہ: محمد اسحاق سلطان
لندن: محمد اویس
اسکاٹ لینڈ: چوہدری محمد شاہد
اسپین: عامر فیصل
ڈنمارک: منیر احمد، جنید احمد
دبئی: قاری محمد اختر
دہلی: شکیل احمد
کینیڈا: شہزاد سہیل
سویڈن: مکرم احمد

شمارہ نمبر 01 — جلد نمبر 01

جمادی الاول / جمادی الثانی ۱۴۲۷ھ بمطابق جون / جولائی ۲۰۰۶ء

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
1	درس ہدایت	2
2	مسواک اور جدید سائنس	4
3	موٹاپا کمر درد اور دہلی کے پروفیسر کا انکشاف	5
4	جنات سے سچی ملاقاتیں	7
5	غصہ ہلاک کرتا ہے	8
6	میوہ جات کا صحیح استعمال	9
7	اسلاف اور حضرت مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید	10
8	بواسیر اور دائمی قبض	11
9	اسم اعظم کے متلاشی	13
10	ہضم کا صحت مند نظام	15
11	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	16
12	کلونجی کے کرشمات	18
13	بہار رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں	19
14	میتھی کے کرشمات وکمالات	20
15	ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	22
16	عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں	23
17	ناقابل بیان مشکلات اور اسماء الحسنیٰ	25
18	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	27
19	صرف تین خوراکوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ	28
20	ماں اور بچہ: یہ لاڈ کیسا جو بچے کی جان لے سکتا ہے	29
21	عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	31
22	طبی مشورے	32
23	عورتوں کے چہرے پر بال......! اسباب وعلاج	34
24	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں	36
25	عالمی شہرت یافتہ کتب	39

◄ مستقل پتہ برائے روحانی اور طبی مشورے، خواب، خط وکتابت ومضامین : حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی، مرکز روحانیت وامن
78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ، لاہور۔ فون: 042-7552384، موبائل: 0321-4343500

◄ مستقل پتہ برائے سرکولیشن منی آرڈر وبینک ڈرافٹ: منتظم ماہنامہ عبقری، A/313، اقراء کمرشل کمپلیکس گلستان جوہر، بلاک نمبر 17، کراچی-75290، موبائل: 0300-3218560، 0334-3269366

E-mail:ubqari@hotmail.com
Website: www.ubqari.com

مجذوبی خالد حسین آرائیں نے احمد برادرس پرنٹرز ناظم آباد سے چھپوا کر اقراء کمپلکس گلستان جوہر کراچی سے شائع کیا۔

مستقل سلسلہ

ہفتہ وار درس:

درسِ ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

محترم دوستو اللہ پاک جل شانہ نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ ہم نے انسان اور جنات کو اپنی عبادت کیلئے پیدا کیا۔ ''اور نہیں پیدا کیا ہم نے جن و انس کو مگر اپنی عبادت کے لئے'' عبادت سے مراد کیا ہے، اب جب اللہ پاک فرماتے ہیں۔ عبادت کیلئے پیدا کیا تو۔ یوں کاروبار زندگی بھی کرنی ہے کہ اللہ پاک کا ساتھ چھوٹنے نہ پائے ابھی زندگی کی ضروریات بھی ہیں اور بعض زندگی کی مجبوریاں بھی ہیں جیسے کھانا ضرورت ہے، بیت الخلاء مجبوری ہے، کھانا ضرورت ہے، دائی مجبوری ہے یوں اللہ پاک نے ضروریات کے ساتھ مجبوریاں بھی لگائی ہیں۔ اب ایک طرف اللہ پاک جل شانہ نے حکم دیا کے ہر وقت میری عبادت کرو عبادت کیسے ہو کہ اللہ تعالیٰ راضی ہو جائے اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہر وقت مؤمن کا تعلق جڑا رہے۔ بنیادی طور پر مؤمن اور کافر کی زندگی میں فرق یہی ہے کہ مؤمن روز بروز اللہ تعالیٰ جل شانہ کے قریب ہوگا اور کافر دور ہوتا چلا جائے گا مؤمن کا تعلق اللہ جل شانہ سے جڑتا چلا جائے گا اور کافر کا تعلق کٹتا چلا جائے گا۔

اب مؤمن اللہ جل شانہ کے قریب ہو کر قرب کیسے حاصل کرے گا۔ میں آپکو مثال پیش کرتا ہوں کہ اللہ جل شانہ اپنے ایک عام بندے سے بھی محبت، تعلق اور اتنا محبوب رکھتا ہے کہ اے میرے بندے تو اپنی زندگی کی سب سے گندی جگہ اگر بیت الخلاء میں بھی جائے تو مجھ سے دور نہ ہو۔ اب یہ عبادت میں کیسے رہے گا مجبوریاں اور ضروریات اس کے ساتھ ہیں لیکن اگر یہ آقا سرور کونین ﷺ والی مسنون زندگی گذارے گا تو ہر گھڑی ہر ساعت عبادت میں ہے۔ میں نے مثال دی آپکی خدمت میں بیت الخلاء آپ دیکھیں کہ بیت الخلاء میں جانے کی جو مسنون دعا ہے کہ۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

اب اگر آپ ﷺ کے بیان کردہ دعا کے نقطے کو سمجھیں تو حفاظت ہی حفاظت ہے اب اس کا ترجمہ دیکھیں اے اللہ میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں مذکر و مؤنث جن سے شیطان مذکر سے شیطان مؤنث سے اے اللہ میں تیری پناہ میں آتا ہوں۔ اب بندے نے اپنے آپ کو اللہ جل شانہ کے سپرد کر دیا۔ بیت الخلاء میں جاتے وقت بایاں قدم رکھنے سے، داخل ہونے سے قبل دعا ہوگی۔ بایاں قدم اندر رکھنا مسنون ہے آپ یقین جانیں 90 فیصد روحانی اور 50 فیصد جسمانی بیماریوں کا تعلق صرف بیت الخلاء سے ہے۔ اگر ہم اپنے اس بیت الخلاء کے نظام کو ٹھیک کر لیں۔ جیسے میں نے عرض کیا کہ اللہ جل شانہ نے ضروریات بھی رکھی ہیں مجبوریاں بھی رکھی ہیں تو بیت الخلاء میں کوئی اہم مجبوری ہی سے جائے گا۔ ایک مرتبہ میں نماز پڑھ کر مسجد سے نکل رہا تھا کہ ایک آدمی مسجد کے بیت الخلاء کا دروازہ توڑ رہا تھا، میں نے کہا کہ یہ جگہ ایسی ہے کہ یہاں دروازہ نہیں کھٹکھٹانا چاہیئے، جو جائے گا بامرِ مجبوری ہی جائے گا، اس نے کہا کہ میری بھی تو مجبوری ہے! میں نے کہا کہ اسکی مجبوری پوری ہو تو تیری مجبوری پوری ہو ناں !! دروازے کو توڑنے کا کیا فائدہ؟ اندر کوئی راحت اور لذت کا سامان تو ہے نہیں! اگر ہماری بیت الخلاء کی زندگی کا نظام ٹھیک ہو جائے تو ہم بڑی بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔

ہماری تو کتنی ہی ایسی مشکلاتیں ہیں جو ہم بیان نہیں کر سکتے اور کوئی ایسی بھی ہیں جو علاج کرا کرا کے تھک گئے ہونگے اور شفا ہو ہی ناں۔ کتنے ہی جنات نے بتایا کہ او جی جب یہ بیت الخلاء میں گیا تو اس نے ہمارے کھانے میں پیشاب کیا تھا، نجاست کر دی تھی، خراب کر دیا اس لئے ہم ان سے ناراض ہیں۔ مریضوں نے کہا کہ ہمیں کیا پتہ کہ یہاں جنات کا کھانا پڑا ہے، اس پر جنوں نے کہا کہ اگر تم وہ دعا جو سرور کونین ﷺ نے فرمائی ہے پڑھ لیتے تو ہم خود بخود ہٹ جاتے لیکن اب ہم تو نہیں چھوڑیں گے دیکھیں ایک چھوٹی سی مسنون دعا چھوڑی اور بڑا نقصان ہوا پریشانی شروع ہوئی۔

حضرت شاہ عبدالعزیز محدث دھلوی کے زمانے کا ایک واقعہ عرض کرتا ہوں، حضرت شاہ صاحب کے دور میں ایک بارات جا رہی تھی، اس وقت اونٹوں اور بیل گاڑیوں پر باراتیں جایا کرتیں تھیں، راستے میں رات پڑ گئی اور بارات نے ایک جگہ پڑاؤ کیا اب دلہن اکیلی اٹھی کہ رات کو کسی کو کیا جگاؤں ویسے بھی ایک حجاب اور شرم سی ہوتی ہے اور حاجت کیلئے چلی گئی۔ صبح ہوئی دیکھا کہ دلہن ہی نہیں ہے....!!! اب پریشان عجیب معاملا ہے کہ دلہن کہاں گئی! بہت ڈھونڈا اونٹوں اور گھوڑوں پہ لوگ ادھر ادھر گاؤں میں دوڑائے اس وقت کمیونیکیشن اور ٹیلی فون اور موبائیل کے سلسلے تو تھے نہیں۔ حالانکہ کہ یہاں تک لکھا کہ کوسوں (ایک کوس 18 میل کے برابر ہوتا ہے یاد رکھیئے گا) اور ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں کہ اس وقت ایک شہر ایک کوس فاصلے پر بنائے جاتے تھے۔ وہ محاعرہ نہیں کہتے کہ منزل پہ منزل مارتا ہوا ...سفر کرتا ہوا' اس کا مقصد ہوتا ہے کہ ایک شہر سے دوسرے شہر تک آخر دہلی میں حضرت شاہ کی خدمت میں حاضر ہوئے کہ ایسا معاملہ رونا پیٹنا ہے ہماری ساری بارات وہیں بیٹھی ہوئی ہے کہ دلہن آئے تو ہم آگے جائیں۔ اب کیا کریں حضرت شاہ صاحب نے فرمایا اچھا ایسا کرو یہ روٹیاں ہیں، روٹیاں لیکر چلے جاؤ اور دہلی کے چاندنی چوک پر جو پہلا کالا کتا نظر آئے یہ روٹیاں اس کو ڈال دینا اور پھر اس کا پیچھا کرنا۔ وہ دہلی کے چاندنی چوک پر چلے گئے ایک کالا کتا نظر آیا اس کو روٹیاں ڈال دیں، کتے نے روٹیاں منہ میں لیں اور کتا چلتا گیا اور یہ اس کے پیچھے... جنگل بیابان آ گیا۔ چلتے گئے چلتے گئے آگے کچھ لوگ ملے، انہوں نے کہا بھئی آپ یہاں کیسے آئے ہو؟ کہنے لگے کہ ہمیں شاہ صاحب نے بھیجا ہے، فرمایا میرا حوالہ دینا ایسے ایسے ہمارے ساتھ معاملات ہیں کہ بارات لیکر جا رہے تھے رات کو پڑاؤ کیا صبح اٹھے تو دلہن ہی نہیں ہے!! کہاں گئی؟ وہ کہنے لگے ہمارے پاس ہے! آپ کے پاس وہ کیسے آئی؟ کہنے لگے اصل میں رات کو وہ حاجت کیلئے اٹھی اور اس نے ہمارے کھانے پینے کی چیزوں میں نجاست کر دی، لہٰذا ہم نے اسے پکڑ لیا۔ محفوظ ہے. بارات والے اس وقت کہنے لگے بھئی آپ ہمیں دے دیں مہربانی کریں۔ وہ کہنے لگے ہم تو سزا دیں گے یا پھر ہماری عدالت میں چلو، اب عدالت میں گئے اور کہتے ہیں، یوں محسوس ہوا کہ پاتال میں نیچے کی طرف گرتے چلے جا رہے ہیں، اور دیکھا تو عدالت لگی ہوئی ہے بہت بڑے بڑے جنات بیٹھے ہوئے ہیں۔ اور ان سے پوچھا کہ کیا مسئلہ ہے؟ تو ہم نے پوری بات سنائی اور جنوں نے جو بات کہی وہ بات سننے کی ہے انہوں نے کہا۔ کہ '' اس نے وہ مسنون دعا نہیں پڑھی تھی جو بیت الخلاء میں جانے سے پہلے پڑھی جاتی ہے یا حاجت سے پہلے یا ستر کھولنے سے قبل پڑھی جاتی ہے'' یعنی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

اس نے یہ نہیں پڑھی تھی۔ اگر یہ پڑھتی تو ہم ایک طرف ہٹ جاتے اور اس کا نقصان نہ کرتے چونکہ شاہ عبدالعزیز صاحبؒ نے فرمایا تھا انہوں نے واپس کر دی تو شاہ صاحب محدث دھلویؒ نے فرمایا کہ ایک مسنون دعا سے آدمی کتنی بڑی مشکلات سے بچ سکتا ہے، آئندہ اس دعا کو کبھی مت چھوڑنا تو پھر دہرا رہا ہوں کہ اگر ہم اپنے بیت الخلاء کے

نظام کو ٹھیک کرلیں تو ہم بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔

صحابہ کرام رضوان اللہ علیہ سے سنا کہ ایک یہودی نے مذاق کیا کہ تم کہتے ہو کہ مسلمانوں کی بیت الخلاءَ بھی عبادت ہے!؟ کہا ہاں، اگر ہم حضورﷺ کے طریقہ سے بیت الخلاءَ میں چلے جائیں تو ہمارا وہ ہر پل اور لمحہ عبادت بن جائے گا۔

اب ایک مسنون طریقہ یہ ہے کہ سر پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا چاہیئے اس وقت صحابہ کرامؓ سیکھ رہے تھے اور وہ یہودی دیکھ رہا تھا جہالت کا دور تھا (یاد رکھیئے گا) کہ جب بھی جہالت کا دور ہوگا تو اس میں شراب، انتقام، موسیقی، عورت اور کتے عام ہونگے، ایک چھوٹے سے مسئلے پہ ان کا صدیوں انتقام چلتا تھا۔ عرب بڑے پکے نشانے باز تھے اس بناء پر انہوں نے انتقام لینے کیلئے رسے کے پھندے بنائے ہوئے تھے اور جب دیکھا کہ یہ شخص حاجت کیلئے بیٹھا ہے اس کے پیچھے سے جاکر ایسے انداز سے رسا پھینکنا کہ یہ رسا اس کے گلے میں جائے اور یوں کھینچ لیں اور وہیں اسکو تڑپا کر پیچھے گھوڑے سے باندھ لیں اور گھوڑا دوڑائیں اور اس کے جسم کے پرخچے اڑ جائیں، یہ ان کا انتقام تھا! اب یہ یہودی حاجت کیلئے گیا۔ اس وقت حاجت کیلئے سارا نظام جنگل میں تھا، پیچھے اس کا ایک دشمن طاق رہا تھا، اس نے اس یہودی سے انتقام لینا تھا۔ اب اس نے رسا پھینکا اس یہودی کے گلے میں، اسکی پیٹھ پیچھے، اس یہودی کو خبر نہیں، اب جب رسا گیا اس کے گلے میں تو اس نے ہاتھ رکھا ہوا تھا سر پر مسنون طریقہ سے یعنی سر پر کان کے قریب اور اس رکھے ہوئے ہاتھ سے ایک جھٹکے کے ساتھ رسے کو باہر نکال دیا۔ اور حیران ہوا کہ مسلمانوں کے نبی سرور کونین ﷺ کے بارے میں کہ آقاﷺ کا چھوٹا سا عمل میری جان بچا گیا۔ اگر میں صرف اس عمل ہی کو نہیں بلکہ پوری زندگی کو اپنالوں جو آقاﷺ کی ہے تو مجھے کتنا نفع ہوگا۔ اور وہ مسلمان ہوگیا۔ میں نے آپکی خدمت میں عرض کیا کہ ٩٠ فیصد روحانی اور ٥٠ فیصد جسمانی بیماریاں ہمیں بیت الخلاءَ سے لگتی ہیں۔ اگر ہم اپنے بیت الخلاءَ کا نظام درست کرلیں اور مسنون طریقہ پر جانا شروع کردیں، جیسا آقا سرور کونینﷺ نے فرمایا۔ تو آپ یقین جانیئے بڑی بڑی پریشانیوں، وسواس اور مسائل سے ہم بچ سکتے ہیں۔

آپ کو ایک چھوٹی سی چیز عرض کرتا ہوں آپ غور کریں۔ کراچی ماڈل کالونی کے ایک صاحب مجھے ملے (ماڈل کالونی ملیر کینٹ کے ساتھ ہے ایئرپورٹ کی دیوار جہاں ختم ہوتی ہے سامنے ماڈل کالونی ہے) اور ان کے والد صاحب دعوت کی لائین کے آدمی تھے، بڑے تقوی والے تھے حالت سجدہ میں انکی موت ہوئی۔ ابھی پچھلے سال کی بات ہے۔ ''سرفراز'' ان کے بیٹے کا نام تھا وہ اب بھی موجود ہیں۔ والد صاحب ان کے وصال کر گئے مجھ سے کہنے لگے کہ پھوڑا پھنسی کیلئے ایک مسنون دعا ہے اور یہ احادیث سے ثابت ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ بِنَا بَرِیْکَتِ

پہلے سات مرتبہ انگلی پر پڑھ لیں پھر انگلی کو نیچے زمین پر رکھ دیں اور پھر وہی انگلی اٹھا کر پھوڑے پر رکھیں اور پھر یہی دعا پڑھیں۔ کہنے لگے میرے والد صاحب کے پاس لوگ دور دور سے آتے تھے۔ جن کے زخم گل چکے ہوں، جن کو کینسر ہو، جن کے پھوڑے ہوں اور جن کا کسی بھی قسم کا زخم ٹھیک نہ ہورہا ہو، میرے والد صاحب یہی دعا پڑھ کر دم کرتے تھے۔ سب ٹھیک ہوجاتے تھے، میں یہ دعا اس بات کو واضح کرنے کیلئے بتا رہا ہوں کہ جراثیم یعنی پیتھالوجی یا جرم تھیوری (Jerm Theory) وغیرہ سب شیطان کا نظام ہے اور میں نے اس کی خود تحقیق کی، بڑے علماء کرام سے تحقیق کروائی ہے، بڑے پڑھے لکھے لوگ مفتی تقی عثمانی صاحب جیسے لوگوں نے بھی فرمایا کہ جراثیم کا نظام ہمارے نظام کو خراب کرتا ہے۔ بیماری کی وجہ جراثیم ہے یہ تو میڈیکل سائنس بھی کہتی لیکن اصل سوال یہ ہے کہ یہ جراثیم پیدا کہاں سے ہوتے ہیں۔ بھئی 70 فیصد جراثیم 90 فیصد بیماریاں بیت الخلاءَ سے لگتی ہیں۔ بلکہ وسواس، خشوع، خضوع، کی کمی اللہ تعالیٰ کے دھیان کی کمی، گناہوں کی طرف مائل ہونا، گناہوں کا غلبہ، گناہوں کی خواہش، گناہ کا تقاضا، اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا تقاضا اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا یہاں پر عروج اور ہر وقت اس طرف ذہن کا رہنا یہ سب بیماریاں ہمیں بیت الخلاءَ میں دعا نہ پڑھ کر جانے کی وجہ سے لگتی ہیں۔ ایک دفعہ ایک جن سے کسی نے پوچھا اور میں نے ایک صاحب سے سنا کہ بتاؤ جب ہم ستر کھولتے ہیں، جب ہم ننگے ہوتے ہیں... تو کیا تم دیکھتے ہو؟ کہا ہاں ہم دیکھتے ہیں! اور پھر فرمایا بڑی عجیب بات بتا رہا ہوں کہ ہم ہر اس شخص کو دیکھتے ہیں جو مسنون دعا نہیں پڑھتا یعنی

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

اب دیکھیں چھوٹی سی دعا دو لفظی دعا ہے جو کہ ہر پڑھا لکھا، ان پڑھ یاد کرسکتا ہے۔ ایک دفعہ ایک دیہاتی مجھ سے کہنے لگا میں تو ان پڑھ ہوں۔ میں نے کہا تم نے یہ جو سیبا گائیگی، پولیسٹرن سی یہ زرعی ادویات کے نام یاد کیے ہیں ارے ظالم یہ کہاں سے کیے ہیں!؟ وہ عدالت میں جاتا تھا اس کو عدالت کے نام، کام کھاتے کھتونی پٹواری کے سارے کام وہ ساری چیزیں یاد حتیٰ کہ اسکو لفظ پونسٹان بھی یاد تھا۔ گولی ہے جو ظاہری درد کیلئے استعمال ہوتی ہے Poltern بعض لوگ میرے پاس آتے ہیں کہتے ہیں کہ جی میں ان پڑھ ہوں مجھے تعویز دے دیں، تم ان پڑھ کہاں ہو میرے والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ کو ایک آدمی نے کہا کہ میں ان پڑھوں کہنے لگے کہ سارے ان پڑھوں کے ساتھ تو یہ عدالتیں بھری ہوئی ہیں۔ عدالت میں 90 فیصد ان پڑھ ہوتے ہیں۔ اور 10 فیصد پڑھے لکھے یہ وہ ان پڑھ لوگ ہیں جو مقدمے چلاتے ہیں اور وکیلوں کے ساتھ وکیلوں کو مشورے، یہی دیتے ہیں۔ ان سارے ان پڑھوں کو قانون کے دفعہ یاد ہوتے ہیں۔ بھئی تھوڑی سی اگر کوشش کرلیں تو یہ دعا یاد ہوسکتی ہے مشکل تو نہیں ہے آپ کو ایک عجیب بات بتاؤں فرمایا کہ آپﷺ کا کوئی ایسا مسنون عمل جو چھوٹا سا ہے اگر کوئی شخص اس پر عمل کرے گا تو اللہ جل شانہ اسے 100 شہیدوں کا ثواب عطا فرمائیں گے۔ ارے فائدہ بھی آپ کا کہ سنت پر عمل کرنے سے صحت اور صفائی حاصل ہوتی ہے اور 100 شہیدوں کا ثواب اللہ کی طرف سے، اور قیامت کے دن جس کو ایک شہید کا اجر ملے گا۔ تو وہ مسرت کرے گا کہ کاش ہم دوبارہ قتل کیئے جاتے اور زندہ کئے جاتے پھر قتل کئے جاتے پھر زندہ کئے جاتے اور پھر قتل کئے جاتے۔ یعنی قیامت کے دن جس شخص کو ایک شہید کا ثواب ملے گا تو اس کے اجر کو دیکھ کر عام آدمی کے ساتھ شہید بھی خواہش رکھے گا کہ پھر شہید کئے جاتے، تو جس کو میرے آقاﷺ کی ایک سنت زندہ کرنے پر 100 شہیدوں کا اجر ملے تو اس کے اجر کی کوئی انتہا ہے؟ ذرا سوچیں! تو سہی اس کا کیا اجر ہوگا! اور اس دور میں جس میں آقاﷺ کی سنت چھوڑ دی گئی ہوں آج دینی دور تو ہے نہیں ارے یہاں تو فرض ہی ختم ہوگئے مسنون کی بات کیا کرتے ہو۔ امت فرضوں سے چلی گئی۔ ارے جو سنت پر عمل کرے گا اسکو 100 شہیدوں کا ثواب ملے گا، بیت الخلاءَ جانا ہماری مجبوری ہے اور دیکھیں اگر ہم نے اس میں مسنون طریقہ اختیار کرلیا۔ سنت پر عمل کرلیا۔ تو اس پہ اللہ بھی راضی ہوگیا اور ہماری حاجت بھی پوری ہوگئی اللہ جل شانہ یہ چاہتے ہیں کہ میرا ہر بندہ مجھ سے ملا رہے۔ کسی پل بھی مجھ سے دور نہ ہو میرا رب مجھ سے یہ چاہتا ہے۔ کیا خیال ہے جو ماں اپنے بیٹے سے محبت کرتی ہے کسی پل آنکھوں سے اوجھل ہوجائے پریشان، بے قرار، بے چین ہوتی ہے کہ نہیں؟ اور جو ستر (٧٠) ماؤں سے زیادہ محبت کرنے والا ہے وہ چاہے گا کہ میرا بندہ مجھ سے دور ہو؟ بتاؤ ناں جو ستر (٧٠) ماؤں سے زیادہ محبت، رحم، احساس کرنے والا ہو وہ چاہے گا کہ میرا بندہ کسی پل، کسی لمحہ کسی لحظہ بھی مجھ سے دور ہو۔

(بقیہ حصہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب ''مرکزِ روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کرسکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص وعام کو اجازت ہے۔

سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس:

(MODERNSCIENTIFICRESEARCHONMISWAK)

مسواک اور جدید سائنس

فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں یہ بھٹکا ہوا انسان جب ہر طرف سے دنیا کی عیاشیوں میں پھرتا پھراتا واپس فطرت (Nature) کی طرف آتا ہے تو یہ پھر اسے وہی لطف اور فائدہ دیتی ہے، جسے چھوڑ کر وہ شخص چمکنے والے دھوکے کی طرف بھاگا تھا۔ بالکل یہی کیفیت مسواک کی ہے یہ ازل سے ابد تک صحت انسانی کے لئے ممد و معاون رہا تھا اور رہے گا۔

جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اس وقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں، ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ اور پُر لطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اس دن سے ڈینٹل سرجن (Dental Surgeon) کی ابتداء ہوئی ہے۔

آیئے! ہم دیکھتے ہیں کہ سنتِ عین فطرت ہے؟ کیا یہ سنت ہماری ترقی میں رکاوٹ ہے یا عروج؟ یہ سنت ہمیں پتھر کے زمانے کے طرف لے جاتی ہے یا سائنس سے قریب کرتی ہے؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے غور سے پڑھیں اور فیصلہ کریں!!!

رات اور مسواک : (NMiswak and Night)

حضور اقدس ﷺ رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔

حضور اقدس ﷺ کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔

قبلہ انجینیر نقشبندی اپنے مواعظ میں فرماتے ہیں کہ: ''واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کر کے سویا کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا: اس لئے کہ آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے، چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔''

کہنے لگا کہ: ''Maximum جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا: اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا (Work) یعنی کام آسان ہو جاتا ہے یوں نہ صرف منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (Plazma) اپنا پورا کام کر رہا ہے'' کہنے لگا کہ: ''آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے، کبھی کھا رہا ہے دن کے وقت حرکت کرنے کی وجہ سے پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لئے دانت زیادہ تر خراب رات کے وقت ہوتے ہیں''

پھر کہنے لگا کہ: ''صبح ٹوتھ پیسٹ کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں''

میں نے الحمد للہ پڑھی کہ ہمارے نبی ﷺ کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے ہیں اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا تو وہ نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم ﷺ کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات رہتے ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑ جائے تو کتنا فائدہ ہو جائے! اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (Electronic System) صاف ہو رہا ہے یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں۔

نماز سے قبل مسواک :

(Miswak before Namaze (Prayer)

☆ دراصل عظیم الشان رب کی حمد بیان کرنا ہے منہ کا صاف ہونا ضروری ہے۔ ☆ اگر کھانا کھایا ہے اور مسواک کیئے بغیر نماز کا وضو کر کے نماز پڑھی تو خوراک کے ذرات زبان میں اٹکتے رہیں گے اور نماز کے خشوع و خضوع میں فرق پڑے گا۔ ☆ نمازی نے نماز میں کھڑا ہونا ہے اگر منہ میں سے بدبو نکلی تو لوگ نفرت کریں گے اور نمازیوں کو تکلیف پہنچے گی لہٰذا مسواک سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔

☆ مسواک کرنے سے منہ کے اندر ایسی لہریں (Rays) پیدا ہو جاتی ہیں جس سے تلاوت، تسبیح اور حمد الٰہی میں مزہ اور آسانی ہوتی ہے۔ ☆ نماز ایک خالق لایزال اور مولائے عظیم کے سامنے حاضری ہے اور اگر میرا منہ پاک نہ ہوا تو اللہ تعالیٰ کے سامنے شرمندگی ہوگی۔

مسواک - ڈاکٹر اور سویٹزر لینڈ:

دلبر منصور صاحب ایک تاجر اور بہت مخلص آدمی ہیں مجھ سے فرمانے لگے کہ میں سویٹزر لینڈ میں تھا ایک نومسلم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نومسلم کو مسواک (پیلو کی) تحفہ دیا اس نے مسواک لے کر اس کو آنکھوں سے لگایا تو اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹا تقریباً دو انچ سے کم ایک مسواک لپٹا ہوا تھا کہنے لگا کہ میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ ہدیہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی ٹکڑا بچا ہے تو آپ نے میرے ساتھ احسان کیا ہے۔

پھر اس نے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ مجھے تکلیف تھی اور میرے دانت اور مسوڑھے ایسے مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس کم تھا میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر دی کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو ڈاکٹر حیران رہ گیا اور پوچھا کہ آپ نے کونسی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہو گئی ہے۔ تو میں نے کہا صرف آپ کی دوائی استعمال کی ہیں۔ کہنے لگا ہرگز نہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہو سکتی آپ سوچیں تو۔ جب میں نے اپنے ذہن پر زور دیا تو فوراً خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کر رہا ہوں اور جب میں نے مسواک دکھایا تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نئی تحقیق میں پڑ گیا۔

مسواک اور گرونانک:

گرونانک کے متعلق مشہور ہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اور دانتوں کو مسواک کرتے رہتے تھے اور فرماتے تھے: ''یا یہ لکڑی لے لو یا پھر بیماری لے لو'' کتنی گہری بات ہے کہ مسواک لے لو تو امراض ختم ورنہ امراض سے واسطہ پڑنا ایک ضروری بات ہے۔ (مسواک کے حیرت انگیز فوائد آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

(بحوالہ ''سنتِ نبوی اور جدید سائنس'' جلد اول)

اپنی عظمت بڑھائیں: آپ اس رسالے کو زیادہ تعداد میں لے کر اپنی تقریبات، فنکشن میں تقسیم کریں اور اپنے دوست و احباب کو تحفتاً دیں یہ آپ کا صدقۂ جاریہ ہوگا کہ رسالہ پہنچانے سے کسی دکھ درد والے کا کام بن گیا۔ آپ تسلی کریں کہ رسالہ کا تحفہ آپ کی عظمت بڑھانے کا سبب ثابت ہوگا۔

انتہائی آسان

آپ صرف ٹیلی فون کریں یا خط لکھیں رسالہ کتابیں اور ادویات بذریعہ VPP آپ کے گھر پہنچ جائیں گی۔

پتہ: مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی،
قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور

مستقل سلسلہ | **حکیم صاحب کے مسلسل طبی تجربات و مشاہدات کا نچوڑ**

موٹاپا، کمر کا درد اور دھلی کے پروفیسر کا انکشاف

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

قارئین میری عادت ہے کہ جس چیز میں لوگوں کا فائدہ اور نفع ہوتا ہے صفحات میں لکھ لیتا ہوں بلکہ ہر اچھی اور خاص طور پر ایسے نسخہ جات کی تلاش میں رہتا ہوں جس سے لوگوں کے دکھ درد کا مداوا ہو اور اس سلسلے میں قارئین سے گزارش کرتا ہوں کہ اگر آپ کے پاس بھی کوئی ایسا نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہوا ہو، کسی بھی مرض کا، تو ضرور لکھیں، لاکھوں لوگوں کا بھلا ہوگا۔ میرے محسن دوست بٹ صاحب ہیں۔ ایک دن نہایت محبت سے ایک نسخہ اس حوالے سے عنایت کیا۔ انہیں یہ محبوب اور صدر ع راز دہلی کے ایک پروفیسر سے ملا تھا۔ اس پروفیسر نے دعویٰ کیا کہ میرے پاس بے شمار خواتین اور مرد حضرات علاج کے لئے آتے ہیں ان تمام کو یہی نسخہ دیتا ہوں۔ کمر، جوڑوں کے درد کے لئے نہایت لاجواب ہے۔ مزید فرمانے لگے کہ یورک ایسڈ جب بڑھ گیا ہوتا ہے اس وقت یہ نسخہ بہترین معاون اور سازگار ثابت ہوتا ہے۔ نسخہ بطور ہدیہ لے کر میں نے رکھ لیا۔ لاہور ہی کے ایک عمر رسید نہایت پڑھے لکھے صاحب میرے پاس آئے، نسخہ لکھ کر میں نے انہیں دے دیا۔ انہیں عرصہ دراز سے کمر اور جوڑوں کا درد ناقابلِ برداشت تھا نسخہ کے اجزاء دیکھ کر مسکرائے اور کہنے لگے کہ آپ کا مشورہ ہے تو میں استعمال کرلوں گا لیکن اس کے ساتھ کوئی اور قیمتی دوائی بھی دیں۔ میں نے انہیں عرض کیا کہ اگر آپ یہ آٹھ دن کی دوائی بنائیں تو زیادہ سے زیادہ 50 روپے لگ جائیں گے یہ پچاس روپے پانچ ہزار کے اجزاء اور قیمتی نسخہ سے کہیں زیادہ قیمتی اور گراں ہے۔ آپ اطمینان سے یہ دوائی استعمال کریں۔ وہ نسخہ لے کر چلے گئے۔ دوائی بنائی اور پھر استعمال کی کچھ عرصے کے بعد بھلے چنگے میرے پاس آئے اور آتے ہی کہنے لگے کہ میں نے نسخہ تو عام سا سمجھا تھا لیکن اس عام سے نسخے نے میرے برسوں پرانے کمر اور جوڑوں کے درد کو دور کردیا۔ اب میں اپنے آپ کو اسی فیصد بالکل تندرست سمجھتا ہوں۔ میں ادویات سے مایوس ہو چکا تھا اب میرا بھروسہ اور اعتماد بڑھ گیا ہے۔

ایک خاتون ایبٹ آباد سے آئیں گھر دار خاتون تھیں اور گھر کے کام کاج انہی کو کرنے پڑتے تھے۔ سارا دن گھر کا کام کرتے کرتے تھک کر چور ہو جاتی تھیں۔ موصوفہ کہنے لگیں میں گھر کے کاموں سے نہیں گھبراتی جو چیز پریشان کرتی ہے وہ کمر کا درد ہے اور اب جوڑوں کا بھی شروع ہوگیا ہے۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ بنا کر دیا اور کم از کم ایک ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ ایک ماہ کے بعد وہ پھر تشریف لائیں تو بہت زیادہ تعریف کر رہی تھیں کہ مجھے یقیناً بہت نفع ہوا ہے اور اب میں تمام گھر کے کام کاج نہایت آسانی سے کر لیتی ہوں۔ اسی دوران ایک خاتون اپنی بیٹی کو لائیں یہ ماں بیٹی روڈ پر پتھر بچھانے کا کام کرتی تھیں مزدور تھیں اور قیمتی اجزاء کا نسخہ استعمال نہیں کرسکتی تھیں۔ ماں پریشان تھی کہ میں بیوہ ہوں اور یہ میری بیٹی ہی میری زندگی کی ساتھی ہے لیکن کچھ ماہ سے اسے کمر کے درد نے بے کار کردیا تھا یا تو کوئی جھٹکا لگا ہے کام کرتے ہوئے یا پھر کوئی اندرونی عارضہ ہے۔ کہنے لگی کہ اس کی مالش بہت کرائی ہے، گرم ریت سے سینکا بھی ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ دیا اور کچھ عرصہ استعمال کرنے اور کھٹی زیادہ ٹھنڈی اور خاص طور پر بادی چیزوں سے مکمل پرہیز بتایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ خاتون بالکل تندرست ہوگئیں۔ میں اپنے گھر کے اوپر کے حصے میں بیٹھا مریض دیکھ رہا تھا کہ ایک صاحب کہنے لگے کہ مریض دیکھنا ہے لیکن مریض سیڑھیاں بالکل نہیں چڑھ سکتا جب میں نیچے گیا تو دیکھا کہ گاڑی کی پچھلی سیٹ پر ایک شخص کو لٹایا ہوا ہے وہ بار بار ہائے ہائے کر رہا تھا کہنے لگے کہ یہ مریض پانچ سالوں سے کمر کے درد کا مریض ہے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ مہرے اپنی جگہ سے اپ سیٹ ہوگئے ہیں، دو بار آپریشن بھی کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا اب تو صورتحال یہ ہے کہ کروٹ بدلنے سے بھی عاجز ہیں کچھ اس طرح سے بیماری نے آگھیرا ہے۔ جب میں نے مریض کی کمر چیک کی تو کمر پر پلستر چڑھا ہوا تھا اور مریض بالکل کمزور ہوگیا تھا۔ میں نے انہیں تسلی دی اور یہی دوائی دی کچھ عرصہ بعد مریض کا ٹیلی فون آیا کہ اب کچھ کروٹ بدلنے لگا ہوں اور سر بھی اٹھا لیتا ہوں۔ آہستہ آہستہ تندرست ہوتا گیا اور کچھ ماہ کے بعد خود بخود چل کر میرے پاس ملاقات کے لئے آیا۔

اگر آپ لاجواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے
تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری
کتاب ''طبی تجربات و مشاہدات'' اور
''کلونجی کے کرشمات'' کا مطالعہ کریں

ایک خاتون کہنے لگی جب سو کر اٹھتی ہوں تو کمر ساتھ نہیں دیتی اور یہی روگ مجھے بہت عرصے سے لگا ہوا ہے۔ وقتی طور پر درد کو ختم کرنے والی ادویات لیتی ہوں تو افاقہ ہو جاتا ہے لیکن جب دواؤں کا اثر ختم ہوتا ہے پھر وہی درد۔ اب تو دواؤں کا اثر بھی جسم میں کم ہو رہا ہے۔ کسی نے مشورہ دیا کہ ایک خاص رگ (ٹانگ میں ہوتی ہے) اس کو کٹوا لو اور اس سے خون نکلوا لو۔ وہ بھی میں نے کیا لیکن افاقہ نہ ہوا اور خون بھی بہت سا ضائع ہوا میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کے لئے دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریضہ آہستہ آہستہ تندرست ہونے لگی اور آخر کار بالکل تندرست ہوگئی۔

افراتفری کے اس دور میں ایسے لوگوں کا ملنا کہ جن کے پاس ایسی چیزیں ہوں جس سے مخلوقِ خدا کو نفع پہنچے میرے خیال میں بہت مشکل ہے اور اگر ممکن بھی ہے تو اپنوں کی حد تک۔ لیکن میرا تجربہ ہے کہ جس شخص کے دل میں یہ تمنا ہوتی ہے کہ میری وجہ سے مخلوقِ خدا کو نفع ہو، ان کا دکھ درد دور ہو تو لوگوں کی کمی نہیں۔ اس نسخہ کے استعمال سے بے شمار مریض تندرست ہوگئے ہیں۔ بعض چلنے سے عاجز تھے حتیٰ کہ درد نے اتنا بے حال کردیا تھا کہ ان سے گفتگو بھی نہ ہوتی تھی ایسے مریض بھی ملے جن کا جسم داغدار تھا اور جگہ جگہ سے ان کو داغ دے کر علاج کیا گیا تھا لیکن افاقہ نہ ہوا تھا۔ ایسے مریضوں کو یہ نسخہ استعمال کرایا تو بہت اچھے نتائج ملے۔ ھوالشافی: بکھڑا، اسگند ناگوری، سونٹھ تینوں ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ اگر آپ ایسے مزید لاجواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری کتاب ''طبی تجربات و مشاہدات'' اور ''کلونجی کے کرشمات'' کا مطالعہ کریں۔ اس نسخہ کے مزید فوائد مندرجہ ذیل ہیں: پرانے جوڑوں کے درد کے لئے، پٹھوں کے درد اور کھچاؤ کے لئے، اعصابی کمزوری اور اعصابی درد کے لئے، خون کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین میں لیکوریا کی

ھوالشافی!: بکھڑا، اسگند ناگوری، سونٹھ
تینوں ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار
کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین
بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس
سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کرسکتے ہیں

پرانی سے پرانی بیماریوں کے لئے، مردوں کی قوت کے لئے خاص ٹانک یادداشت کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین کی پرانی اندرونی ورم کے لئے۔

مزید گفتگو اس نسخہ کے بارے میں شروع کرنے سے پہلے اس نسخہ کی مقدار خوراک بتادینا ضروری ہے کیونکہ اس کے بغیر نسخہ نامکمل ہے نسخہ یعنی بلکھرا اسگند، ناگوری، سونٹھ ہموزن کوٹ پیس کر آدھ چمچہ چھوٹا چائے والا نیم گرم دودھ یا چائے کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اپنے مزاج طبیعت کے موافق اس کی خوراک میں کمی و بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

میری زندگی سفر میں گزری ہے اور سفر انسان کو سبق اور کچھ زندگی گزارنے کا انداز سکھاتا ہے۔ ایک پرانے بزرگ نے فرمایا تھا کہ کبھی بھی کھانے کے درمیان اور کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔ ہاں کھانے سے قبل پانی پی سکتے ہیں۔ قارئین یقین جانئے اس طریقہ کا جس جس نے بھی تجربہ کیا اس نے نہایت مفید پایا اور اس کو مکمل فائدہ رہا۔ انہوں نے مزید یہ بھی کہا تھا کہ اگر پانی کھانے کے بعد اپنا معمول بنالیا جائے گا تو معدہ کی خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ پھولنا شروع ہوجائے گا اور کمر کا درد بھی شروع ہوجائے گا جوڑوں کا بھی چونکہ اس وقت ہمارا موضوع کمر اور جوڑوں کا درد ہے۔ جدید سائنس اس کا سبب یورک ایسڈ بتاتی ہے اور یورک کی بڑی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس میں قوت ختم اور سستی غالب آجائے۔ گھر میں خواتین چکنائی کھاتی ہیں اور اس کے بعد گھر کے کام کاج صفائی مشین سے کرتی ہیں۔ میں نیلا گنبد انارکلی سے گھر کی طرف واپس آرہا تھا نہایت عمر رسیدہ بزرگ سرخ و سفید چہرہ والے کھڑے تھے۔ میرے قدم خود بخود رک گئے۔ میں نے ان سے عرض کیا: اپنی صحت کا راز بتائیں اور مجھے کوئی نصیحت کریں۔ فرمانے لگے کہ: 84 سال سے اوپر کی زندگی ہے۔ الحمدللہ چل رہا ہوں دو چیزوں کا خیال کریں: صبح اٹھتے ہی نہار منہ بڑا اگلاس تازہ پانی پی لیا کریں اس سے گردے اور معدہ بالکل صاف ہوجائے گا اور کوشش کریں کہ چکنائی سے بچیں۔ سبزیاں اور خاص طور پر سادہ پکی ہوئی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ ان کی بات سن کر مجھے حکیم محمد سعید شہید ہمدرد والے کی یاد آئی۔ فرماتے تھے: یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تو اربوں روپے کی ادویات ختم ہوجائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ حکیم صاحب بھی گوشت کی کثرت سے منع فرماتے تھے اور عام سستے پھلوں اور سبزیوں پر زور دیتے تھے۔ ایک وکیل، حکیم صاحب کا ملازم رہا ہے اس نے مجھے خود یہ واقعہ سنایا کہ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ گومل یونیورسٹی ڈیرہ اسماعیل خان کے وائس چانسلر اور ان کے ساتھ کچھ اور احباب بھی تھے، قبلہ حکیم صاحب کے مطب میں تشریف لے گئے اور سوال کیا کہ یہ بے شمار مریض آپ کے پاس بیٹھے ہیں آخر کس مرض کے ہیں؟ حکیم صاحب نے بڑی تسلی سے جواب دیا یہ تمام مریض اور ان سے پہلے جتنے مریض آئے تھے وہ تمام اور ان کے بعد جتنے آئیں گے وہ تمام کھانے اور زیادہ کھانے کے مریض ہیں۔

> یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تو اربوں روپے کی ادویات ختم ہوجائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ (حکیم محمد سعید)

محترم قارئین! دراصل بیماریاں ہم خود مول لیتے ہیں۔ کیا دور تھا حتیٰ کہ ایام بیض کے روزے رکھے جاتے تھے کیا دور تھا جب ہفتے میں سوموار اور جمعرات کے روزے رکھے جاتے تھے۔ کیونکہ روزے یورک ایسڈ کو کم کرتے ہیں۔ ایک مریض میرے پاس کسی پہاڑی علاقے سے آیا۔ اسے شکایت تھی کہ وہ نماز نہیں پڑھ سکتا تھا اس کی کمر جوڑوں میں اتنا درد تھا کہ بس ہلکی سی حرکت اور اونچ نیچ سے بھی اسے تکلیف ہوتی تھی۔ بندہ نے اس مریض کو یہی نسخہ دیا اور مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ کہنے لگا کہ یہ نسخہ تو گرم ہے مجھے تکلیف دے گا۔ میں نے اس سے عرض کیا کہ اس کے تینوں اجزاء پر اگر غور کیا جائے گا تو یہ نسخہ گرم نہیں معتدل ہے اور انشاء اللہ ہر مزاج پر موافقت اور نہایت ہی مفید رہے گا۔ لہٰذا مریض نے اعتماد کے ساتھ نسخہ استعمال کیا اور کچھ عرصہ کے بعد نہایت تسلی اور اعتماد سے خود چل کر آیا اور خوشی کی بات یہ بتائی کہ اب وہ رکوع بھی تسلی سے اور بعض اوقات لمبا لمبا کرلیتا ہے اور اٹھنا بیٹھنا بھی نہایت درست ہوگیا ہے۔

اس ضمن میں ڈاکٹر محمد نواز سابق پرنسپل پنڈی میڈیکل کالج کی ایک بات عرض کردوں۔ فرمانے لگے کہ: میرے پاس ایک کرنل ڈاکٹر اور اس کی بیوی بھی ڈاکٹری علاج کے لئے آئے ان کی کمر اور جوڑوں میں درد تھا۔ میں نے کہا کہ آپ نماز نہیں پڑھتے؟ کہنے لگے: ہم نماز پڑھتے ہیں۔ تو میں نے کہا: آپ اگر نماز پڑھتے ہیں تو رکوع سجدہ اچھی طرح مکمل اطمینان اور پوری طرح نہیں کرتے لہٰذا آپ اپنا رکوع سجدہ اچھی طرح کریں آپ کا درد ختم ہوجائے گا۔ لہٰذا ایسا ہی ہوا اور ان کا تمام درد ختم ہوگیا۔

ایک خاتون کا مسئلہ یہ تھا کہ وہ مسلسل کمر کے درد کا شکار تھی تشخیص پر معلوم ہوا اس کی وجہ اندرونی رحم کا ورم ہے۔ کہنے لگی کہ اس کے لئے کوئی علیحدہ نسخہ دیا جائے۔ میں نے عرض کیا کہ رحم کے ورم کو دور کرنے کے لئے اس نسخہ میں نہایت اکسیری شفاء ہے بلکہ ایک خاص نکتہ خواتین کے لئے عرض کرتا چلوں کہ اس نسخے میں ایسے تجربات ہوئے ہیں کہ یہ نسخہ رحم کی کمزوری ورم رحم یا اس کی ایسی حالت جس میں بچے کی استعداد نہ ہو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس نسخہ کی بدولت بے شمار خواتین صاحب اولاد ہوگئیں۔ لیکوریا جن کا سبب بادی اور بلغمی خلط ہو اس کے لئے نہایت تجربہ شدہ ہے بلکہ یہ نسخہ خواتین کے موٹاپے کے لئے بھی لاجواب ہے۔ ایک خاتون نے بتایا کہ نسخہ تو میں نے استعمال کیا تھا کمر درد کے لئے لیکن میرا موٹاپا بہت حد تک کنٹرول ہوگیا ہے، میں پتلی ہوگئی ہوں اور لیکوریا مجھے بہت پرانا تھا وہ بھی ختم ہوگیا ہے۔ مجھے گیس، بادی، تبخیر بہت زیادہ تھی اس میں بھی حیرت انگیز افاقہ ہوا ہے اور بادی بواسیر میں بھی فائدہ ہوا ہے۔ میں خود حیران ہوں۔ بعض اوقات خود ہمارے تجربے میں بھی کسی دوا کے مزید فوائد حاصل نہیں ہوتے ہمیں مریض بتاتے ہیں کہ اس دوا کا اس مرض میں بھی فائدہ خوب محسوس کیا ہے۔ ابھی تازہ ایک خط پہنچا ہے۔ موصوف نے کراچی سے لکھا کہ میں عرصہ دراز سے خاص کمزوری میں مبتلا تھا میں نے صرف 20 یوم استعمال کیا مجھے پچاس فیصد فائدہ ہوا ہے۔

اس لئے قارئین! آپ سے بھی درخواست ہے کہ آپ کے تجربے میں یہ نسخہ آئے اور اس کے مزید فوائد آئیں کسی بھی مرض کا کوئی ٹوٹکا آپ نے آزمایا ہو تو ضرور لاہور کے پتے پر لکھیں۔ لاکھوں لوگوں کا فائدہ اور آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔ (انشاءاللہ)

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

● کوئی ناقابلِ فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کاپی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔ ● چھپنے کے لئے تمام قسم کی تحریریں صرف لاہور کے پتے پر ارسال فرمائیں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کردیئے جاتے ہیں۔

جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو صرف لاہور کے پتہ پر ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

حضرت اقدس مولانا سید حسین احمد مدنی ؒ قدس سرہ سے جنات کا تلمذ

حضرت استاد و شیخ کی ذات بہت سی صفاتِ کمالیہ کی جامع تھی۔ ایسی اونچی صفات جو بہت کم شخصیتوں کو نصیب ہوتی ہے۔ مجھے حضرت کے زیرِ سایہ تقریباً چار سال ۵۲ء تا ۵۵ء رہنے کا شرف نصیب ہوا ہے جن میں سے ایک سال خاص فیض صحبت اٹھانے یعنی دورہ حدیث پڑھنے کا موقعہ حاصل رہا ہے۔ حضرت نے ایک مرتبہ دوران درسِ حدیث ارشاد فرمایا: ۔۔۔۔ کہ حسب عادت جب میں ایک سال سلہٹ پہنچا (حضرت ہر ماہ رمضان سہلٹ میں گزارتے تھے) تو مجھے بتایا گیا کہ یہاں ایک لڑکا ہے جو اسکول میں پڑھتا ہے اس لڑکے کے والد عامل تھے جو تسخیرِ جنات وغیرہ کا کام کرتے تھے، بالعموم ہوتا تو یہ ہے کہ جنات اس قسم کا عمل کرنے والوں سے دشمنی اور عداوت کا برتاؤ کرنے لگتے ہیں لیکن خلافِ معمول اس بچہ کو جنات نے اپنی تحویل میں والد کی زندگی ہی سے لیا ہے اور جنات اس لڑکے کی ہر طرح دیکھ بھال اور تربیت کرتے ہیں۔

وہ ایک لڑکا پتلا دبلا نحیف و لاغر اسکول کے بچے جب اس سے تازہ مٹھائیاں اور بے موسم پھلوں کا مطالبہ کرتے تھے تو وہ دام رومال میں باندھ کر انار کے ایک درخت سے لٹکا دیتا تھا جو اسکول ہی کے احاطہ میں ایک طرف واقع تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب رومال کو اتار کر کھولتے تھے تو اس میں مطلوبہ مٹھائی یا بے موسم پھل جس کی بھی خواہش ظاہر کی جاتی، موجود ہوتا تھا۔ مقامی لوگوں نے مجھ سے کہا اس لڑکے سے اسکول کے ساتھی اس طرح تفریح کیا کرتے ہیں۔

میرے سلہٹ پہنچنے کا جب اس لڑکے سے ذکر کیا گیا تو اس نے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ میں نے کہلا بھیجا کہ اپنے موکل سے ملائیں، لڑکا اس کام کے لئے آمادہ ہوگیا اور ایک وقت مقرر کیا گیا جو غالباً مغرب کے بعد کا تھا، میں مولانا جلیل احمد صاحب اور ایک دو کو مقامی حضرات میں سے ساتھ لے کر وہاں پہنچا (غالباً حضرت قاری اصغر علی صاحب جو حضرت کے خادمِ خاص معتمد علیہ اور مزاج شناس خصوصی ہیں یہ بھی ہمراہ تشریف لے گئے تھے) ایک دالان تھا، جنوب رویہ اسکے دروں پر چادر تان دی گئی تھی جس طرح عورتوں کے لئے پردہ کیا جاتا ہے۔ اندر پردہ سے ایک ہی تخت بچھا ہوا تھا، اس پر لیمپ روشن تھا، ہم لوگوں کے بیٹھنے کے لئے پردہ کے باہر سامنے کچھ فاصلے پر فرش بچھا دیا گیا تھا۔ لڑکے نے اندر تخت پر بیٹھ کر ایک رکوع تلاوت کیا جس سے روشنی دھیمی ہوگئی لیکن پھر بھی لڑکا پسِ پردہ بیٹھا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا۔ ایک بھنبھناتی ہوئی جھرجھری، باریک اور تیز آواز جس میں مجھ سے خطاب تھا (یعنی السلام علیکم یا مولانا) کچھ دیر تامل کے بعد میں نے کہا: ہم آپ کو بے حجاب دیکھنا چاہتے ہیں، آپ سامنے بلا آڑ کے تشریف لائیے۔ اسی اپنے جناتی لہجے میں بولے: یہ چیز ہمارے بس سے باہر ہے، ہم بغیر کسی آڑ کے سامنے آنے کی قدرت نہیں رکھتے، متعدد باتوں کا شکوہ کیا۔ مولانا آپ نے وقت موجود میں دیر کردی، جس کا میں نے اعتراف کیا اور معذرت کی۔ بولے ایک مرتبہ ہم دیوبند گئے تھے یہ مولانا جلیل احمد صاحب قدوری شریف پڑھا رہے تھے اور ہمارے بعض ساتھی آپ کے شاگرد بھی ہیں۔ سب کچھ باتیں ہو چکنے کے بعد ہماری گورنمنٹ برطانیہ سے لڑائی ہو رہی ہے، ہم آزادی چاہتے ہیں اور وہ ہم کو غلام رکھنا چاہتی ہے، ہمارا یہ مطالبہ ہے اور ان کا ہم پر تسلط رکھنا ناجائز اور ظلم ہے، اس سلسلے میں آپ ہماری کوئی مدد کرسکتے ہیں؟ (نصب العین کے لئے وارفتگی ملاحظہ ہو) جواب دیا: یہ ہمارے بس کی بات نہیں ہے پھر وہ حسب دستور اجازت طلب کر کے سلام کرتے ہوئے اس طرح رخصت ہوگئے، ہمیں صرف وہی آدمی کی شکل کی پرچھائیں سی معلوم ہوئیں اور کچھ نہیں۔ ہم نے سلام کا جواب دیا، لڑکے نے لیمپ کی بتی ابھاری اور دالان روشن ہوگیا پھر ہم وہاں سے چلے آئے۔

> **تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا**

اس سے معلوم ہوا کہ اس بزرگ جن کے بعض ساتھی حضرت مدنیؒ کے شاگرد ہیں۔ اس کے علاوہ حضرت کے فیوض تلمذ سے کتنے جنات فیض یاب ہوئے یہ نہیں بتایا جاسکتا اور شاید یہ خود حضرتؒ کو بھی معلوم نہ ہو۔

(''شیخ الاسلام نمبر'')

حکمت کے موتی

☆ شہوانیات سے بچو کیونکہ یہ روحانیات کی ضد ہے اور ضد پن کا کبھی ملاپ نہیں ہوتا۔ حواس کو جتنا قوی کرو گے روح اتنی ہی کمزور ہوتی جائے گی۔ حواس غالب آجائیں تو پھر روح کی خوشبو سونگھی نہیں جاسکتی۔ جب انسان حواس و شہوانیت کا اسیر ہوجاتا ہے تو پھر وہ محض پسینے کی بدبو ہی سونگھ سکتا ہے۔

☆ صرف خدا کو یاد کرو، صرف خدا کے ہی بن جاؤ اگر تم صرف خدا کے بن جاتے ہو تو خدا بھی تمہارا بن جاتا ہے۔ قرآن پاک میں خدا نے فرمایا ہے: ''مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کروں گا'' خدا اور اس کے رسول مقبول ﷺ کا ہمیشہ ذکر کرتے رہو۔ رسولِ خدا ﷺ کا ارشاد ہے: ''میں اس کا ساتھی ہوں جو مجھے یاد کرتا ہے''

☆ ہمارے بھائیوں میں سے ایک نے مجھے کہاں: ''میں کچھ نہیں ہوں'' میں نے جواب دیا: ''ایسا نہ کہو کہ میں کچھ نہیں ہوں نہ ہی یہ کہو میں کچھ ہوں یہ بھی نہ کہو کہ مجھے فلاں یا فلاں چیز چاہئے نہ ہی یہ کہو کہ مجھے کچھ نہیں چاہئے۔ بلکہ یہ کہو: اللہ! مجھے اللہ چاہئے میں اللہ کا بندہ ہوں'' (آدابِ معرفت)

تنبیھہ: ماہنامہ ''عبقری'' فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہٰذا فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

(ادارہ)

خاندانی زندگی کو خوشگوار گزارنے کے راز:

غصہ ہلاک کرتا ہے

دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔

یہ بات بہت عام ہے کہ جہاں عقل کی حد ختم ہوتی ہے، غصے کی حد شروع ہوتی ہے اور غصے میں کیے گئے فیصلے اور کام کا انجام اچھا نہیں ہوتا۔ غصہ وہ آگ ہے کہ جلا کر راکھ کر دیتی ہے، اسی لئے ہمیں حکم ہے کہ غصہ آئے تو ٹھنڈا پانی پی لو، کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ اور بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ۔ غصے کی حالت میں ماں کو دودھ پلانے سے بھی منع کیا جاتا ہے کیوں کہ ماں کے خون میں غصہ دلانے والے ہارمون، ایڈرنے لین (Adrenaline) کا شامل ہونے سے دودھ بھی مضر ہونے کی وجہ سے بچے کے لئے نقصان دہ بلکہ مہلک بھی ثابت ہوتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات نے طویل مطالعے کے بعد شخصیت کی دو قسمیں متعین کی ہیں: ''الف'' اور ''ب''۔

''الف'' شخصیت تیز ذہن اور بہت فعال ہوتی ہے۔ بات کو پا جانے اور کام کو تیز رفتاری سے نمٹانے کی اور جوش و جذبے کی ایسے لوگوں میں بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اپنی ذہانت کی وجہ سے وہ بات کی تہہ کو جلد پہنچ جاتے ہیں اور کام پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ الجھن اور غصہ ایسے لوگوں کی گویا ناک پر دھرا رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسے لوگ ہی ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی تکالیف کے شکار ہوتے ہیں جو ان کی ہلاکت کا سبب بنتی ہیں۔

''ب'' شخصیت کے حامل افراد اس کے برعکس ہوتے ہیں ٹھنڈے مزاج، سستی کے مارے، یار باش، ہوحق کے زیادہ عادی۔ کام اور ذمے داریاں انہیں زیر نہیں کرتیں۔ اپنے مزاج کے اس انداز کیوجہ سے وہ ذہنی دباؤ اور الجھن کا شکار نہیں ہوتے اس لئے بلڈ پریشر اور قلب کی شکایات سے بھی بالعموم محفوظ رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک امریکی ماہر معالج ریڈفورڈ ولیمز ایم ڈی نے اپنی بیوی ورجینیا کے ساتھ مل کر ''الف'' شخصیت کے حامل افراد کے لئے لاحق خطراتِ صحت پر ایک بڑے کام کی کتاب لکھی ہے جس کا حاصل یہ ہے کہ ایسی شخصیت امراضِ قلب سے ہلاک نہیں ہوتی بلکہ غصہ اس کا مہلک ہوتا ہے۔ اپنے ۲۰ سالہ تجربات اور مشاہدات و علم کی روشنی میں ان دونوں نے مل کر یہ کتاب لکھنے کا فیصلہ کیا۔ طے یہ ہوا کہ اس کے بعض باب بیگم لکھیں گی اور بعض ڈاکٹر ریڈفورڈ ولیمز۔ خود اس کتاب کے لکھنے کے دوران اختلاف رائے الجھن کا سبب بنتا رہا، لیکن دونوں نے الجھے بغیر یعنی غصے کو تھوک کر یہ کام کر دکھایا۔ ۱۹۹۴ء میں شائع ہونے والی اس کتاب کا نام انہوں نے ''غصہ مارتا ہے'' (Anger Kills) رکھا۔ اس کتاب میں انہوں نے بڑے مضبوط دلائل کے ساتھ پڑھنے والوں کو ٹھنڈے مزاج سے کام لینے کے گر بتائے ہیں۔ ان کے مطابق دلیل اور معقولیت غصے کے شعلوں کو ٹھنڈا کر دیتے ہیں۔ کتاب کے مطابق یہ کام ہم سب کر سکتے ہیں۔ ان دونوں نے جو کچھ لکھا ہے وہ قائل کر کے ہی چھوڑتا ہے۔ اس کتاب کے بارے میں مناسب یہی سمجھا گیا کہ ان دونوں میاں بیوی کا انٹرویو لیا جائے اور ان کے دلائل سنے جائیں۔ ڈرہم، نارتھ کیرولینا یونیورسٹی میں رکارڈ ہونے والے اس انٹرویو میں ان کی بیگم ورجینیا ولیم پی ایچ ڈی بھی شریک تھیں۔

انٹرویو لینے والوں کو حیرت اس بات پر تھی کہ کیا غصے پر قابو پانے کے لئے خود کو وقف کرنے والے دونوں میاں بیوی واقعی ذہنی ہم آہنگی حاصل کر کے یہ کتاب لکھ سکے؟

اس سلسلے میں ڈاکٹر ریڈفورڈ نے بتایا کہ شروع میں یہ واقعی بہت سخت اور مشکل تھا۔ ہم دونوں گفتگو کے دوران ایک دوسرے پر ابل پڑتے تھے۔ غصے اور باہمی الجھن اور خیالات کے تصادم کی وجہ سے ہم بری طرح اپنا غصہ ایک دوسرے پر اتارتے رہتے تھے۔ یوں سمجھئے کہ ایک طرح ہم ایک دوسرے سے خوف زدہ تھے۔ ڈاکٹر ورجینیا ریڈفورڈ نے کہا کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری کوششیں ہم آہنگ ہوتی گئیں اور ہم اس چکر سے نکل آئے کہ یہ کتاب دراصل کس کی ہے اور اس میں کس کا کتنا حصہ ہے؟

ریڈفورڈ نے بتایا کہ آخر کار ہم نے طے کیا کہ ہم دونوں کو اپنے اپنے باب خود لکھنے چاہئیں۔ اس پر ورجینیا بولیں یہ خیال ریڈفورڈ کا تھا۔

بات دراصل یہ تھی کہ ایک کتاب ہی نہیں ان دونوں نے یہی کچھ سوالات کے جوابات کے سلسلے میں بھی کیا۔

اصل آزمائش: دراصل گھر، کام اور دنیا میں مل کر کام کرنے کے طور طریقوں کا سیکھنا دونوں میاں بیوی کے لئے ایک وسیع مصروفیت اور ہمہ گیر کام تھا (ورجینیا کا اصل کام کتابوں کی تالیف اور تاریخ کی تدریس ہے)۔

ان دونوں کا پیغام بہت سادہ لیکن قوی ہے یعنی یہ کہ دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔ وہ ہمیں غصے کی حالت میں اس پر قابو پانے کے طریقے بتاتے ہیں جن کی مدد سے ہم اس کیفیت سے نکل سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ آپ معقولیت سے کام لیں۔ سوجھ بوجھ اور عقل سے کام لے کر ہی مثبت تبدیلیاں لائی جا سکتی ہیں۔ اس طرح سوچنے اور سمجھنے کا انداز اختیار کیے رہنے سے غصہ رفتہ رفتہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

اس کے باوجود غصے کے بارے میں دوسروں کو تلقین و ہدایت کرنے والا خود اپنے غصے سے نجات نہیں پاتا۔ سوال یہ ہے کہ ایسی صورت میں ان دونوں نے کس طرح اپنے اپنے غصے کو زیر کیا؟ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیمز نے ایک میٹنگ کے دوران اپنے ایک رفیق کار کے ساتھ جھڑپ کا تذکرہ کیا جس نے میٹنگ کے دوران ان کے خیالات کو لغو اور احمقانہ قرار دیا تھا۔ اس کی اس بات سے ظاہر ہے کہ انہیں سخت برافروختہ کر دیا تھا لیکن بہ قول ان کے اس صورت حال میں اپنے خیالات اور احساسات کا درست اندازہ لگانے کی ضرورت اور اہمیت کے تصور نے انہیں فوراً غصے کے اظہار سے روک دیا اور پھر انہوں نے خود سے تین سوال کیے: کیا یہ ردِ عمل ضروری ہے؟ کیا ان کا غصہ حق بجانب ہے؟ اور کیا وہ اس صورت حال کو تبدیل کر سکتے ہیں؟

ان کے دماغ نے جواب دیا: ''ہاں تم یہ کر سکتے ہو، تمہیں اس قسم کا سلوک قبول اور تسلیم نہیں کرنا چاہئے'' انہوں نے ایک گہرا سانس لینے کے بعد پُر اعتماد اور دھیمے لہجے میں کہا: معاف کیجئے! میں مناسب اور ضروری سمجھتا ہوں کہ آپ کو کچھ بتاؤں۔ آپ نے ابھی میرے خیالات کے بارے میں لفظ ''لغو'' اور ''احمقانہ'' استعمال کیے ہیں۔ ان سے یقیناً مجھے الجھن ہوئی ہے۔ مجھے خوشی ہوگی کہ آپ میرے خیالات پر تنقید کریں لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ جو لفظ آپ نے استعمال کیے ہیں وہ لاحاصل ہیں۔ اگر یہاں ہمیں مل جل کر مؤثر انداز میں کام کرنا ہے تو میرے لئے ضروری ہے کہ میں آپ کے یہ الفاظ شکریہ کے ساتھ لوٹا دوں۔ یہ میری ضرورت نہیں ہیں۔ کیا آپ میری اس بات سے اتفاق کرتے ہیں؟''

ان کی یہ گفتگو سن کر کمرے میں سناٹا چھا گیا اور پھر میٹنگ میں شریک ہر شخص پُر زور انداز میں ان کی تائید کرنے لگا۔ ڈاکٹر ولیمز اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر ولیمز کا گفتگو کا یہ انداز غصے کے اظہار کے مقابلے میں زیادہ بہتر اور مثبت ثابت ہوا۔

وہ بھی ان ریمارکس کے جواب میں سخت الفاظ کہہ سکتے تھے لیکن ان کے بجائے انہوں نے جو کچھ کہا وہ بہت بہتر تھا کیوں کہ وہ اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے

اچھی شادی شدہ زندگی: ڈاکٹر ریڈفورڈ نے بتایا کہ اپنے مزاج کے انداز اور افتادِ طبع کی وجہ سے ان کی شادی شدہ زندگی میں بڑے اتار چڑھاؤ آتے رہے۔ بسا اوقات اپنے اس مزاج کی وجہ سے وہ دوسروں کے ساتھ ترش اور تلخ انداز میں پیش آتے رہے۔ یہاں تک کہ ان کی بیوی بھی اس کا نشانہ بنتی ہیں، لیکن ان کے خاندان والوں نے یہ ضرور محسوس کیا کہ وہ اپنی اس مزاجی کیفیت پر قابو

پانے کی کوشش بھی ضرور کرتے رہتے تھے جس میں بسا اوقات انہیں کامیابی بھی حاصل ہوتی تھی۔ اس موقع پر ان کی شریکِ حیات نے بتایا کہ ان کے شوہر ہر معاملے میں مثبت پہلوؤں کو اجاگر کرنے اور دوسروں کو حوصلہ دلانے کی بڑی کوشش کرتے ہیں اس لئے ان سے کترانے کے بجائے ہم خود کو ان سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب تمام اراکین خاندان میں ان کا یہ انداز جھلکنے لگا ہے۔ سب مثبت اندازِ فکر رکھتے ہیں اور حوصلہ بھی۔ ان کی مدد سے بڑی بڑی مہمیں سر کی جا سکتی ہیں۔

> دوسرے پر غصہ اتارنے، چیخنے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سننا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے

اس سوال پر کہ آپ دونوں میں ہم آہنگی کا راز کیا ہے؟ ورجینیا نے کہا کہ: ہم دونوں یک جان اور دو قالب اس لئے ہیں کہ ہر کام ہمیں نئی ہمت اور حوصلہ عطا کرتا ہے۔

کام کی اہمیت کا اندازہ ہو جانے کے بعد ہم مل جل کر اسے مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایک دوسرے پر غصہ اتارنے، چیخنے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سننا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ اب تو ہمارے بچے بھی ہماری شادی یا ساتھ کو ایک مکمل بندھن یا اتحادِ زن و شوہر کہتے ہیں۔ انہوں نے ہم دونوں کے تعلق باہمی کا جو گہرا مطالعہ کیا ہے اس کے مطابق ہم میں کمزوریاں بھی ہیں مگر اس کے باوجود ہم اپنے تعلق کو مستحکم رکھنے کے لئے ہر وقت کوشاں رہتے ہیں اور ہم دونوں میں محبت اور خلوص کا جذبہ کبھی ماند نہیں پڑتا۔ ورجینیا نے بتایا کہ ہم دونوں کے مزاج میں بڑا فرق ہے۔ میں کام اور تفریح پر زیادہ وقت خرچ کرتی ہوں، اپنی گاڑی کم رفتار سے چلاتی ہوں تا کہ اطراف کے مناظر دل کھول کر دیکھ سکوں، پالتو جانوروں، دوست احباب کے ساتھ زیادہ وقت گزارتی ہوں بلکہ ان لوگوں سے بھی ملتی ہوں جن کے ساتھ میرا کوئی جھگڑا رہتا ہے۔ اس سلسلے میں ریڈفورڈ نے بتایا کہ میرا ان کا ساتھ ہائی اسکول سے چلا آ رہا ہے۔ اس وقت بھی ورجینیا میری پسند تھیں اور ۳۲ سال کے بعد بھی مجھے ان سے بہتر کوئی اور ساتھی نظر نہیں آتا۔ ورجینیا نفیس اور شستہ خاتون ہیں۔ تحمل و بردباری کا نمونہ محتاط رہتی ہیں۔ دھیمے لہجے میں بات کرتی ہیں۔ میں ان کے بالکل برعکس ہوں۔ میرے بارے میں ان کی رائے یہ ہے کہ میں زیادہ توانا اور ذہین ہوں جب کہ وہ میری نظر میں بڑی پُرکشش اور حسین ہیں۔ ان کا اصل حُسن ان کا سلجھا ہوا مزاج اور شائستگی ہے۔ میں اگر آگ ہوں تو وہ ٹھنڈے پانی کا چشمہ ہیں۔ دراصل میاں بیوی میں ایسی ہم آہنگی ہی حسین ترین زندگی کا نمونہ ہے

(New Haven Hospital's Research Report)

میوہ جات کا صحیح استعمال

مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا

سردیوں میں میوہ جات کی مانگ معمول سے بڑھ جاتی ہے اور لوگ طرح طرح کے خشک میوہ جات استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں لیکن بعض لوگ اس لئے میوہ جات سے گریز کرتے ہیں کہ ان میں چربی کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے خیالات حالیہ ریسرچ سے تبدیل ہو سکتے ہیں کیونکہ تحقیقی ماہرین کے مطابق اگرچہ میوہ جات میں زیادہ مقدار میں کیلریز موجود ہوتی ہیں جن کا 80 فیصد حصہ چربی پر مشتمل ہوتا ہے ۔۔۔۔۔ لیکن ان میں Lindeic اور Linodolenic جیسے ایسڈز بھی پائے جاتے ہیں جو صحت مند جلد اور بالوں کی نشوونما اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لئے ضروری تصور کیے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں میوہ جات میں موجود Unsaturated چربی اور خاص طور پر Monounsaturated چربی جسم میں کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتی ہے۔ میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میگنیشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے جو جسمانی قوت کا باعث بنتا ہے۔ مختلف بیماریوں کو ختم کرنے میں بھی میوہ جات کا استعمال مؤثر رہتا ہے

> میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میگنیشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے

دل کی بیماریاں اور میوہ جات کا استعمال ایک خاص تعلق رکھتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ دل کی بیماریوں کے لاحق ہونے کا انحصار ہماری خوراک کی عادتوں پر ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بادام، اخروٹ، Macadamias Hazelnuts کے استعمال سے دل کی بیماری کے امکانات 30 سے 50 فیصد کم ہو جاتے ہیں کیونکہ میوہ جات میں وٹامن ای کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو دل کی بیماریوں کے خطرات کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لئے ہفتے میں چار یا پانچ مرتبہ میوہ جات یا ان کے بیج کھانے چاہئیں۔ ان میوہ جات میں اگرچہ فربہی پائی جاتی ہے لیکن نئی تحقیق کے مطابق مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا البتہ ماہرین کی اکثریت میں یہ شک پایا جاتا ہے کہ میوہ جات کے فربہی اجزاء زیادہ مقدار میں ہونے کیوجہ سے معدے کی خالی جگہ بھر جاتی ہے لیکن دوسری اشیاء کی موجودگی میں چربی کی مقدار میں اضافہ نہیں ہونے دیتی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میوہ جات سے جسم کو ملنے والی چربی کسی اور طریقے سے خرچ ہو جاتی ہے۔ میوہ جات صرف چبانے کے لئے استعمال نہیں ہوتے بلکہ سبزی کی ڈشوں، سلاد کے طور پر اور کیک، پیسٹریوں میں بھی انہیں شامل کیا جاتا ہے۔ مچھلی اور گوشت کے سالن میں بھی ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کیلریز میں اضافہ کئے بغیر انہیں روزمرہ غذا کا حصہ بنانے کے لئے چند ٹوٹکے ذیل میں دیئے جا رہے ہیں:

- پروٹین کی مقدار کم کرنے کے لئے میوہ جات چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر استعمال کرنے چاہئیں۔
- جب بھی آپ بیکری کی اشیاء میں میوہ جات کو شامل کریں تو کیک، پیسٹری وغیرہ میں سے پنیر نکال دیں تا کہ فربہی میں اضافہ نہ ہو۔ روسٹ کرنے یا میوہ جات کو گرم کرنے سے ان کا صحیح معنوں میں Flavour نکل آتا ہے۔
- غذائی اسنیکس بنانے کے لئے میوہ جات کے ساتھ دلیہ یا ڈرائی فروٹ استعمال کریں۔
- اخروٹ یا مونگ پھلی کا مناسب استعمال منہ کے چھالوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- میوہ جات چونکہ گرم ہوتے ہیں لہٰذا ان کے ساتھ مزید گرم چیزوں کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- کچھ میوہ جات سبز چائے میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں جو مدافعاتی نظام کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔

ضرورت ہے

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحبِ اخلاص نمائندوں کی ضرورت ہے۔ خواہش مند حضرات لاہور کے پتے پر فوراً رابطہ کریں۔

اسلاف اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید!!

ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا حتی کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں

محدثین اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا حتی کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں آپ اور اپنی اولاد کے حافظہ کے لئے اس عمل پر عمل پیرا ہوں۔

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد فرمایا ہوا ایک مجرب عمل لکھتا ہوں جس کو ترمذی و حاکم وغیرہ نے روایت کیا ہے حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر تھا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ میرے ماں باپ آپ پر قربان ہو جاویں قرآن پاک میرے سینے سے نکل جاتا ہے جو یاد کرتا ہوں وہ محفوظ نہیں رہتا

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں تجھے ایسی ترکیب بتلاؤں کہ جو تجھے بھی نفع دے اور جس کو تو بتلائے اسکے لئے بھی نافع ہو اور جو کچھ تو سیکھے وہ محفوظ رہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کے دریافت کرنے پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جب جمعہ کی شب آوے تو اگر یہ ہو سکتا ہو کہ رات کے اخیر تہائی حصہ میں اٹھے تو یہ بہت ہی اچھا ہے کہ یہ وقت ملائکہ کے نازل ہونے کا ہے اور دعا اس وقت میں خاص طور سے قبول ہوتی ہے۔ اسی وقت کے انتظار میں حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں سے کہا تھا کہ "سوف استغفر لکم ربی" عنقریب میں تمہارے لئے اپنے رب سے مغفرت طلب کرونگا۔ یعنی جمعہ کی رات کے آخری حصہ میں پس اگر اس وقت میں جاگنا دشوار ہو تو آدھی رات کے وقت اور یہ نہ ہو سکے تو پھر شروع ہی رات میں کھڑا ہو اور چار رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورہ یاسین شریف پڑھے اور دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورۂ دخان اور تیسری رکعت میں فاتحہ کے بعد سورۂ الم سجدہ اور چوتھی رکعت میں فاتحہ کے بعد سورۂ ملک پڑھے اور جب التحیات سے فارغ ہو جاوے تو اوّل حق تعالیٰ شانہ کی خوب حمد و ثنا کرے اس کے بعد مجھ ﷺ پر درود اور سلام بھیج اور اس کے بعد تمام انبیاء پر درود بھیج اس کے بعد تمام مومنین کے لئے اور ان تمام مسلمان بھائیوں کے لئے جو تجھ سے پہلے مر چکے ہیں استغفار کر اور اس کے بعد یہ دعا پڑھے۔

فائدہ: دعا آگے آ رہی ہے اس کے ذکر سے قبل مناسب ہے کہ حمد و ثنا وغیرہ جن کا حضور ﷺ نے حکم فرمایا ہے دوسری روایات سے جن کو شروح حصن اور مناجات مقبول وغیرہ میں نقل کیا ہے مختصر طور پر ایک ایک دعا نقل کر دیا جاوے تا کہ جو لوگ اپنے طور سے نہیں پڑھ سکتے وہ اس کو پڑھیں اور جو حضرات اس کو پڑھیں اور جو حضرات خود پڑھ سکتے ہوں وہ اس پر قناعت نہ کریں بلکہ حمد و صلوٰۃ کو بہت اچھی طرح سے مبالغہ سے پڑھیں۔ دعا یہ ہے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ عَدَدَ خَلْقِهٖ وَرِضَا نَفْسِهٖ وَزِيْنَةَ عَرْشِهٖ وَمِدَادَ كَلِمٰتِهٖ اَللّٰهُمَّ لَا اُحْصِيْ ثَنَاءً عَلَيْكَ اَنْتَ كَمَا اَثْنَيْتَ عَلٰى نَفْسِكَ اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الْهَاشِمِيِّ وَعَلٰى آلِهٖ وَاَصْحَابِهِ الْبَرَرَةِ الْكِرَامِ وَعَلٰى سَائِرِ الْاَنْبِيَآءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ وَالْمَلٰئِكَةِ الْمُقَرَّبِيْنَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِاِخْوَانِنَا الَّذِيْنَ سَبَقُوْنَا بِالْاِيْمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِيْ قُلُوْبِنَا غِلًّا لِّلَّذِيْنَ آمَنُوْا رَبَّنَا اِنَّكَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَلِوَالِدَيَّ وَلِجَمِيْعِ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ اِنَّكَ سَمِيْعٌ مُّجِيْبُ الدَّعَوَاتِ ط

"تمام تعریف جہانوں کے پروردگار کے لئے ہے ایسی تعریف جو اس کی مخلوقات کے اعداد کے برابر ہو، اس کی مرضی کے موافق ہو، اس کے عرش کے وزن کے برابر ہو، اس کے کلمات کی سیاہیوں کے برابر ہو، اے اللہ میں تیری تعریف کا احاطہ نہیں کر سکتا تو ایسا ہی ہے جیسا کہ تو نے اپنی تعریف خود بیان کی، اے اللہ ہمارے سردار نبی امی، ہاشمی پر درود سلام اور برکات نازل فرما اور تمام نبیوں اور رسولوں اور ملائکہ مقربین پر بھی، اے ہمارے رب ہماری اور ہم سے پہلے مسلمانوں کی مغفرت فرما اور ہمارے دلوں میں مومنین کی طرف سے کینہ پیدا نہ کر اے ہمارے رب تو مہربان اور رحیم ہے، اے الہ العالمین میری اور میرے والدین کی اور تمام مومنین اور مسلمانوں کی مغفرت فرما بیشک تو دعاؤں کو سننے والا اور قبول کرنے والا ہے۔"

اس کے بعد وہ دعا پڑھے جو حضور اقدس ﷺ نے حدیث بالا میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو تعلیم فرمائی اور وہ یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ ارْحَمْنِيْ بِتَرْكِ الْمَعَاصِيْ اَبَدًا مَّا ابقیتنی ورحمنی ان اتکلف ما لایعنینی وارزقنی حسن النظر فیما یرضیک عنی اللھم بدیع السموات والارض ذالجلال والاکرام والعزة التی لا ترام اسئلک یا اللہ یا رحمن بجلالک ونور وجھک ان تلزم قلبی حفظ کتابک کما علمتنی وارزقنی ان اقرائه علی النجو الذی یرضیک عنی اللھم بدیع السموات والارض ذالجلال والاکرام والعزة التی لا ترام اسئلک، یا اللہ یا رحمن بجلالک ونور وجھک ان تنور بکتابک بصری وان تطلق به لسانی وان تفرج به عن قلبی وان تشرح به صدری وان تغسل به بدنی فانه لا یعیننی علی الحق غیرک ولا یئوته الا انت ولاحول ولاقوة الا باللہ العلی العظیم ط

اے الہ العالمین! مجھ پر رحم فرما کہ جب تک میں زندہ رہوں گناہوں سے بچتا رہوں اور مجھ پر رحم فرما کہ میں بیکار چیزوں میں کلفت نہ اٹھاؤں اور اپنی مرضیات میں خوش نظری مرحمت فرما، اے اللہ زمین اور آسمان کے لئے نمونہ پیدا کرنے والے اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن ہے اے اللہ اے رحمٰن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ جس طرح تو نے اپنی کلام پاک مجھے سکھا دی اسی طرح اس کی یاد بھی میرے دل سے چسپاں کر دے اور مجھے توفیق عطا فرما کہ میں اس کو اس طرح پڑھوں جس سے تو راضی ہو جائے اور اے اللہ زمین اور آسمانوں کے بے نمونہ پیدا کرنے والے، اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن، اے اللہ اے رحمٰن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ تو میری نظر کو اپنی کتاب کے نور سے منور کر دے اور میری زبان کو اس پر جاری کر دے اور اس کی برکت سے میرے دل کی تنگی کو دور کر دے اور میرے سینے کو کھول دے اور اس کی برکت سے میرے جسم سے گناہوں کا میل دھو دے کہ حق پر تیرے سوا میرا کوئی مددگار نہیں اور تیرے سوا میری یہ آرزو کوئی پوری نہیں کر سکتا اور گناہوں سے بچنا یا عبادات پر قدرت نہیں ہو سکتی، مگر اللہ برتر و بزرگی والے کی مدد سے۔

پھر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اے علی! اس عمل کو تین جمعہ یا پانچ جمعہ یا سات جمعہ کر، انشاء اللہ دعا ضرور قبول کی جائے گی۔ قسم ہے اس ذات پاک کی جس نے مجھے نبی بنا کر بھیجا ہے کسی مومن سے بھی قبولیت دعا نہ چوکے گی۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ علی رضی اللہ عنہ کو پانچ یا سات ہی جمعے گزرے ہونگے کہ وہ حضور کی مجلس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا یا رسول اللہ پہلے میں تقریبا چار آیتیں پڑھتا تھا اور وہ بھی مجھے یاد نہ ہوتی تھیں اور اب تقریبا چالیس آیتیں پڑھتا ہوں اور ایسی از بر ہو جاتی ہیں کہ گویا قرآن شریف میرے سامنے کھلا ہوا رکھا ہے۔ اور پہلے میں حدیث سنتا تھا اور جب اس کو دوبارہ کہتا تھا تو ذہن میں نہیں رہتی تھی اور اب احادیث سنتا ہوں اور جب دوسروں سے نقل کرتا ہوں تو ایک لفظ بھی نہیں چھوٹتا۔ (بحوالہ "فضائل اعمال" باب "فضائل قرآن")

مشکلات کے ڈسنے سے اتنی تکلیف نہیں ہوتی جتنی کسی دوست کے بے رخی برتنے سے ہوتی ہے

بواسیر اور دائمی قبض

دورِ حاضر کا تیزی سے پھیلنے والا انتہائی تکلیف دہ مرض، جس کا فوری علاج بے حد ضروری ہے۔

ہمارے ایک عزیز بواسیر کے مہلک مرض میں مبتلا تھے۔ انہوں نے خاصے علاج کیے جو احباب ان سے ملنے آتے، نت نئے مشورے دیتے۔ کوئی بواسیر کا چھلا پہننے کی تاکید کرتا اور کوئی کسی سنیاسی کے بتائے ہوئے نسخے پر عمل کرنے کو کہتا۔ ہر نسخے کی اپنی ایک علیحدہ کہانی تھی۔ بواسیر کی طلسماتی گولیوں، مرہموں اور دوائیوں کی لمبی چوڑی فہرست بن گئی۔ انہی دنوں ایک خاتون بھارت سے آئیں۔ وہ کہنے لگیں: ''ہم تو اب بیماریوں کا علاج غذا سے کرتے ہیں اور دوا چھوڑ دیتے ہیں'' اس موضوع پر خاصی کتابیں ہم نے پڑھیں۔ نزلہ، زکام، کھانسی، جسم کے درد میں ادرک کی چائے پیتے ہیں۔ نزلہ شروع ہوتے ہی گرم پانی کی ایک پیالی میں لیموں اور شہد ملا کر پیتے ہیں۔ قبض ہوجائے تو تین خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھا لیتے ہیں اور پانی پی لیتے ہیں۔ بواسیر کے علاج میں مولی کا رس بہترین چیز ہے۔ اس میں دو گاجروں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اور فائدہ مند ہوجاتا ہے۔ اور ہمارے پیارے نبی ﷺ نے انجیر کی افادیت بیان فرمائی ہے جو پرانی قبض کا بہترین علاج ہے۔ باقاعدگی سے انجیر کھائی جائے تو شفا دیتی ہے۔

بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا۔ ایک اور سبب جو اس موذی مرض کا سبب مانا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگ رفع حاجت کے بعد طہارت صحیح طرح نہیں کرتے اور مقعد پورے طریقے سے صاف نہیں ہوتا جو اس مرض کا سبب بن جاتا ہے۔

میرا خیال ہے کہ سب سے پہلے انجیر کھا کر علاج کیجئے، اپنی غذا بدلیے، بواسیر کا مرض دور ہوجائے گا'' انشاءاللہ

عزیز کی سمجھ میں بات آگئی۔ انہوں نے پوچھ پوچھ کر اپنے لئے غذا تجویز کی اور کچھ دنوں میں صحت یاب ہوگئے۔

بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا

بواسیر کو انگریزی میں پائلز کہتے ہیں۔ عام طور پر بادی اور خونی بواسیر کے مریض ہوتے ہیں۔ اندرونی بواسیر کے مسّے گہرائی میں اندر کی طرف ہوتے ہیں۔ بیرونی بواسیر کے مسّے کرسی پر بیٹھنے، سواری پر چڑھنے اترنے یا فضلے کی رگڑ سے اکثر عفونت زدہ ہوکر زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ جو لوگ ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جن سے اسہال آجائیں، ان سے بھی تکلیف ہوجاتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ دست آتے ہوں، بیماری پرانی ہو وہ بھی اس مرض کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہمارے ہاں گزشتہ چند برسوں کے اندر غذاؤں میں تبدیلی آئی ہے۔ چٹ پٹی، کراری غذائیں، بھنا گوشت تکے کباب، بھنی ران، کڑاہی، گوشت، کٹا کٹ، قیمہ اور گردے کپورے بازار میں کھانے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ ان کے ساتھ سادے نان، روغنی نان، شیرمال اور تافتان کھائے جاتے ہیں۔ مرغن کھانا آسانی سے ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے اب پیپسی کولا جیسے مشروبات کھانے کے ساتھ پئے جاتے ہیں پھر بھی کھانا ہضم نہ ہو، سینے پر بوجھ رہے تو مختلف ہاضمے کی دوائیاں کھائی جاتی ہیں۔ ان سب سے بواسیر کا مرض لاحق ہونے کا امکان فزوں تر ہوتا ہے۔

کالی زیری پانچ تولے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھانکئے، خونی بادی بواسیر میں مفید ہے

دورانِ حمل اکثر خواتین بواسیر کے مرض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ وقتی طور پر ہوتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ بچہ پیٹ میں جوں جوں پرورش پاتا ہے، اندر سے دباؤ آس پاس کی خون کی رگوں پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے خون رک کر مسے بن جاتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد یہ ٹھیک ہوجاتے ہیں لیکن بعض دفعہ یہ مستقل بیماری بن کر ساتھ دیتے ہیں۔

اکثر بواسیر کے مریضوں کو برسوں پتہ نہیں چلتا کہ ان کو کیا بیماری ہے بادی بواسیر میں ایسا ہوتا ہے۔ جب کبھی درد ہو، تکلیف ہو، خون آئے پھر پتہ چلتا ہے کہ یہ مرض ہے۔ اس بیماری کی ایک عام پہچان یہ ہے کہ بار بار غسل خانے جانا پڑے اور حاجت سے فارغ ہوکر بھی ایسا محسوس ہو کہ ابھی بوجھ باقی ہے یا آپ صحیح طرح ریلیز نہیں ہوتے، آنتیں صاف نہیں ہوتیں، طبیعت مکدر رہے تو آپ اپنی غذا کی طرف توجہ دیجئے، قبض نہ ہونے دیجئے۔

بواسیر دور ہوجاتی ہے بشرطیکہ اصل سبب کا علاج کیا جائے۔ اپنی غذا کی اصلاح کر لیجئے اور پرہیز کیجئے، آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

نقصان دہ چیزیں:

☆ بڑا گوشت نہ کھائیے۔ ☆ بکری کا گوشت بھی ہفتے میں دوبار لیجئے۔ ☆ بیگن، اروی، مسور کی دال نہ کھائیے۔ ☆ لال مرچ کا استعمال کم سے کم کیجئے۔ ☆ بیکری کی بنی ہوئی تمام اشیاء سے پرہیز کیجئے۔ ☆ آنتوں میں تیزابیت بڑھانے، خراش ڈالنے والی غذا نہ کھائیے، اس میں گرم مصالحے اور گوشت سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ ☆ امریکن روئی، پردوں یا فوم کی گدی پر نہ بیٹھئے۔ بید یا نواڑ کی کرسی پر بیٹھ کر کام کیجئے۔

ایک بات یاد رکھئے! قبض آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ قبض نہ ہونے دیجئے۔

فائدہ مند اشیاء:

بواسیر کے مریضوں کو چاہئے رفعِ حاجت کا ایک وقت مقرر کریں اور ہوسکے تو صبح و شام فارغ ہونے کی عادت ڈالیں۔

مولی پکا کر کھائیے اور کچی بھی سلاد میں روزانہ کھائیے۔ مولی کے پتے بھی فائدہ مند ہیں۔ مولی دھو کر قتلے کریں، پتے اچھی طرح دھولیں، چھلنی میں رکھ کر ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دھوئیں تا کہ مٹی نہ رہ جائے۔ نرم ہرے پتے کاٹ لیں۔ معمولی سے تیل میں پانچ چھ لہسن کے کٹے ہوئے جوے اور تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر مولی کے قتلے اور پتے ہلکی آنچ پر اچھی طرح ڈھانک کر دم دیں۔ کھاتے وقت تھوڑی سی کالی مرچ پسی ہوئی چھڑک لیں۔ یہ بھجیا غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

☆ مولی کے تازہ رس کا ایک گلاس روزانہ بطور دوا پئیں۔ ☆ چولائی کے پتوں کی بھجیا مفید ہے۔ ☆ بتھوے کا ساگ پکا کر کھائیے۔ ☆ رات کو ایک چمچہ ثابت اسپغول بغیر چبائے پانی کے ساتھ کھائیے۔ اسپغول کی بھوسی بھی مفید ہے۔ ☆ خوبانیاں پانی میں بھگو کر صبح کھائیے۔ ☆ انجیر کے چار پانچ دانے صبح نہار منہ کھائیے۔ تکلیف زیادہ ہو تو معالج سے پوچھ کر پانی میں شہد ملا کر انجیر کھائیے۔ ☆ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں بوجھ ہو تو تین دانے انجیر کھائیے۔ ☆ آٹھ سے بارہ گلاس پانی روزانہ پیجئے۔ ☆ بغیر چھنے آٹے کی روٹی پکوا کر کھائیے۔ ☆ روزانہ کی غذا میں سلاد، کچی سبزیاں اور تازہ پھل شامل کیجئے۔ ☆ آٹے کا چھان دو چمچے لے کر ایک گلاس پانی میں ابالئے اور ڈھک کر چائے کی طرح دم دے کر ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیجئے۔ قبض دور ہوجائے گا۔

اجابت سے فارغ ہو کر پانی سے اچھی طرح طہارت کرنے کے بعد مقعد کو صابن سے اچھی طرح دھو کر کپڑے سے صاف کر کے معمولی سا زیتون کا تیل لگانے سے آرام رہتا ہے۔ رات کو سوتے وقت زیتون کا تیل پی سکتے ہیں۔

تازہ مہندی کے پتے سکھا پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر پکائیے اور سنبھال کر رکھئے۔ اس میں معمولی سا موم بھی ملا سکتے ہیں۔ اسے رات کو لگائیے تکلیف ہو تو رفعِ حاجت سے پہلے اور بعد بھی لگائیے۔

پرانے طبیب بواسیر کا خون جاری ہونے پر فوراً ہی نہیں روکتے تھے۔ ان کا کہنا تھا مسوں میں رکا ہوا خون فاسد ہو جاتا ہے اس کا خراج بہتر ہے۔ لیکن مریض بہت کمزور ہو تو فوراً روکنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔ گیندے کے پھول پتے پکا کر اس کے پانی سے طہارت کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گھیکوار بواسیر میں مفید ہے۔ اس کا دو چمچ گودا رات کو سونے سے پہلے کھانا چاہئے۔ اس سے قبض نہیں رہتا، بواسیر دور ہوتی ہے۔ پہلے طبیب گھیکوار کا گودا چھیل کر اندر رکھواتے تھے تاکہ تکلیف دور ہو جائے۔ گھیکوار کا گودا ایسے نکالئے کہ سبز رنگ اتر جائے۔ موٹا پتہ لیجئے۔ اسے دھو کر صاف چھری کے ساتھ چھلکا تراش کر اتاریے۔

گھریلو ٹوٹکے اور علاج:

آم کی کونپلوں کا شیرہ مصری ملا کر پینا خونی بواسیر میں مفید ہے۔ ☆ جامن کے نرم پتے سات گرام پیس کر مصری ملا کر پئیں۔ ☆ گیندے کے پتے ایک سو بارہ گرام، کالی مرچ دو گرام کے ساتھ پیس کر پینے سے آرام آتا ہے۔ ☆ درمیانے سائز کی مولی چینی لگا کر روز کھانے سے خونی بواسیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ مکولیاں (نیم کے پھل کی گریاں) سات عدد صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ بینگن ایک عدد لے کر سکھائیے اور جلا کر اس کی راکھ مسوں پر لگائیے۔ ☆ ہارسنگھار کے بیج لے کر چھیل لیجئے۔ دو تولہ گری میں تین ماش کالی مرچ ملا کر پیس لیجئے۔ تازہ پانی کا چھینٹا دے کر مونگ کے برابر گولیاں بنا کر سکھائیے۔ دو تین گولیاں روزانہ صبح پانی سے کھائیے، خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔ ☆ کالی زیری پانچ تولے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھانکئے، خونی بادی بواسیر میں مفید ہے۔ ☆ مغز تخم بکائن اور سونف ہم وزن لے کر باریک پیس لیجئے۔ دونوں کے برابر وزن میں چینی یا مصری ملائیے۔ تین تین گرام صبح شام پانی کے ساتھ پھانکئے، بادی بواسیر میں مفید ہے۔ ☆ بواسیر کی مسیحائی گولیوں کی ایک زمانے میں بہت دھوم تھی کہ سات دن کھانے سے آرام آتا ہے۔ اس کا نسخہ بہت آسان ہے۔ گیندے کے پتے بارہ گرام، مرسوت بارہ گرام اور منقیٰ آٹھ گرام پیس کر ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیجئے۔ ایک گولی صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ چولائی کے تازہ پتے ۲۵ گرام لے کر ایک گرام کالی مرچ ملا کر سردائی کی طرح رگڑ چھان کر پلائیے، خونی بواسیر دور ہوگی۔ ☆ چمچہ بھر کریلے کا رس چینی ملا کر پینے سے خونی بواسیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ ایک ناریل کے اوپر کا چھلکا اتار کر اس کی راکھ بنائیے۔ اس کے تین حصے کیجئے، چینی برابر کی ملائیے۔ صبح شام ایک حصہ کھائیے۔ تین دن کھائیں تو چھ ماہ سے لے کر ایک سال تک کا خون نہیں آتا۔ ☆ کنگھی بوٹی کے پتوں کی بھجیا بنا کر کھانے سے بواسیر کا درد اور خون بند ہو جاتا ہے۔ ☆ گولر کے نیم پختہ پھل بھی پچیس تیس گرام لے کر پانی میں تین جوش دے کر پینے سے بواسیر کا خون رک جاتا ہے۔

ایک خاص نسخہ: اسپغول ثابت ساٹھ گرام اور سرسوں کے بیج ہم وزن صاف کر کے ملائیے۔ ایک چمچی کھانے سے پہلے صبح شام کھائیے، بواسیر اور دائمی قبض کا علاج ہے۔

خونی بادی بواسیر کے لئے ٹوٹکے:

☆ ایک دو مولیاں نرم پتوں سمیت لیجئے، چھیل کر ٹکڑے کر کے ایک پلیٹ میں پھیلا کر رکھئے، تھوڑی سی چینی چھڑک دیجئے، رات کو مولی آسمان کے نیچے شبنم میں رکھئے۔ صبح نماز پڑھ کر کھائیے۔ مستقل کھانے سے آرام آئے گا۔ چند ہفتے آزما کر دیکھئے۔ آدھ پاؤ سے لے کر آدھ کلو مولی کا ناشتہ کر سکتے ہیں۔ ☆ نیم کا تازہ پکا ہوا پھل سات عدد سے لے کر اکیس عدد تک کھانے سے بواسیری مسے مرجھا جائیں گے، قبض ختم ہو جائے گا۔ ☆ نمکولی کا مغز نکلوا کر اس کا تیل مشین سے نکلوائیے۔ شروع میں تین قطرے لیجئے۔ آہستہ آہستہ بڑھائیے۔ بزرگ کہتے ہیں کہ نمکولی کا تیل بواسیر خونی ہو یا بادی اس کی جڑ کاٹ دیتا ہے۔ ☆ ہومیوپیتھی میں ایسی ادویہ ہیں جو بواسیر کو آرام دیتی ہیں۔ مریض کی علامات کو دیکھتے ہوئے قابل ڈاکٹر دوا تجویز کر سکتا ہے۔ ☆ مرض کی شدت میں جراحی بھی اس کا علاج ہے۔ اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ آپریشن کرا سکتے ہیں۔ ☆ زیتون کا تیل لگائیے اور پابندی سے رات کو پی لیجئے۔ مغرب کے وقت کھانا کھائیے اور دس بجے کے قریب ایک ڈیڑھ چمچہ پی لیجئے۔ فائدہ ہوگا۔

طہارت کرنے کے لئے:

مٹھی بھر ریٹھے لے کر پانی میں بھگوئیے۔ مٹی کا چھوٹا گھڑا ہو تو بہتر ہے۔ جب طہارت کر چکیں تو اس میں سے پانی لے کر اچھی طہارت کیجئے۔ مستقل کرنے سے بواسیر دور ہوگی۔

آئندہ شمارے میں کیا ہوگا؟

● منتخب احادیث ● درسِ ہدایت ● جنات سے سچی ملاقاتیں (اماوس کا آسیب) ● مسواک اور جدید سائنس ● کونسے حیاتین کن غذاؤں میں ہیں ● اسم اعظم کے متلاشی (محدثین کے مشاہدات) ● ناقابلِ فراموش (معالجین اور مریضوں کے حیرت انگیز مشاہدات) ● جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ● کلونجی کے کرشمات۔ ● درود شریف اور دیدارِ رسول ﷺ۔ ● گھر میں سونف ضرور رکھئے ● ایئر کنڈیشنر اور صحت ● بہارِ رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں (اللہ کی کتاب سے کچھ دکھا دو ورنہ!) ● اسماء الحسنٰی اور اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ (الرحمٰن جل جلالہ) ● روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج (کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج) ● سرخ پھل اور سبزیاں۔ ● عورتوں میں سن یاس کی چھ علامات۔ ● کتابِ زندگی۔ ● بچوں کو زہریلی اشیاء سے بچائیے۔ ● آپ کا خواب اور روشن تعبیر۔ ● قبض سے نجات کیسے؟ ● گھریلو کام کاج میں خواتین کی صحت۔ ● غذائیں جو دواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ● بچوں کو پڑھنا کیسے سکھائیں۔ ● پالک: فولاد کا خزانہ۔ ● عالمی شہرت یافتہ کتب۔ ● مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پُر تاثیر دوائیں۔

معذرت

قارئین سے معذرت کہ رسالے میں تاخیر ہوئی۔ بعض قارئین نے رسالے کے حصول کے لئے 5 روپے کے ڈاک ٹکٹ ارسال کیے ہیں ڈاک سہولت ملنے سے ایک روپے کے ٹکٹ استعمال ہوئے ہیں بقیہ 4 روپے واپس کرنا ناممکن ہے۔ وہ رقم ہم رسالے کے لئے خرچ کر رہے ہیں امید ہے کہ قارئین کی طرف سے اجازت ہوگی تاکہ شرعی عذر نہ ہو۔

قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابلِ فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لپٹے انکشافات!!!

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ''ماسٹر کی'' کی طرح ہو کہ ہر مشکل ہر پریشانی اور ہر ایمرجنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلہ کشی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاءؒ کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

الحمد للہ الذی لہ الاسماء الحسنیٰ والصفات العلیاء والصلوٰۃ والسلام علیٰ سیدنا محمد المخصوص بالشفاعۃ العظمی و علیٰ آلہ و صحبہ و ذوی المقام الأسنی (و بعد)

بندے نے اکابر اولیاء کی مختلف کتب سے کافی تعداد میں مناجاتیں جمع کیں تو خیال میں آیا کہ اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے متعلق بھی کچھ خدمت ہو جائے اور عوام و خواص اللہ تعالیٰ کے اسماء مبارکہ کا ورد اور اپنی حاجات کی کشائش میں اس وظیفہ کو اپنے اوراد میں شامل کر لیں اور بندہ کے لئے ذخیرۂ آخرت ہو۔ اس لئے توکلا علی اللہ ''اسم اعظم'' کے متعلق اکابرینِ اسلام کے اقوال و تجربات اور مشاہدات کو مختلف مستند عربی کتب سے جمع کرنا شروع کیا تو وہ سو کے قریب احادیث، آثار اور اقوال ملے جن کو آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے اور ان سب اقوال کے مطابق تمام اسماء عظمیٰ کو یکجا کر دیا گیا ہے تاکہ ورد میں آسانی رہے۔

اسم اعظم کے متعلق اکابر نے مختلف ارشادات فرمائے ہیں، بعض علماء اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظمیٰ فرماتے ہیں اور بعض نے بعض اسماء کا تعین کرتے ہوئے ان کو اسم اعظم قرار دیا ہے۔ آگے اس کی تفصیل بیان کی جاتی ہے۔

اسمِ اعظم کے متعلق علماء کے اقوال:

پہلا قول:

اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظیم ہیں، بعض کو بعض پر فضیلت دینا جائز نہیں ہے، امام ابو جعفر طبری، امام ابوالحسن اشعری، محدث ابو حاتم ابن حبان، قاضی ابو بکر باقلانی اور امام مالک کا یہی مذہب ہے۔ جو کچھ احادیث میں ''اسم اعظم'' کے متعلق وارد ہوا ہے یہ حضرات اس کے متعلق فرماتے ہیں کہ یہاں اسم اعظم کا لفظ عظیم کے معنیٰ میں ہے۔ (الدر المنظم)

چنانچہ امام طبری فرماتے ہیں:

اختلفت الآثار فی تعیین الاسم الاعظم والذی عندی ان الاقوال کلھا صحیحۃ إذ لم یرد فی خبر منھا أنہ الإسم الأعظم و لا شیٔ أعظم منہ فکأنہ تعالیٰ یقول کل اسم من أسمائی یجوز وصفہ بکونہ أعظم فیرجع إلیٰ معنی عظیم اھ

محدث ابن حبان فرماتے ہیں:

الأعظمیۃ الواردۃ فی الأخبار المراد بھا مزید ثواب الداعی بذالک کما أطلق ذالک فی القرآن والمراد بہ مزید ثواب الداعی والقاری اھ (الدر المنظم)

(ترجمہ) جن احادیث و اقوال میں اللہ کے کسی نام کی اعظمیت وارد ہوئی ہے ان سے مراد ان الفاظ کے ساتھ دعا کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے جیسا کہ قرآن کریم کے بعض مقامات کی فضیلت کا بعض احادیث میں ذکر آیا ہے مگر اس سے مراد تلاوت کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے (نہ کہ قرآن کا ایک حصہ دوسرے حصے سے افضل ہے کیونکہ قرآن اللہ کا کلام ہے اور یکساں درجہ رکھتا ہے اس کے بعض کو بعض پر فضیلت نہیں)

بعض علماء فرماتے ہیں:

یہ اسم اعظم میں اعظم کا لفظ عظیم کے معنیٰ میں ہے افعل التفضیل کا صیغہ نہیں ہے کیونکہ اللہ کا ہر اسم بڑا ہے کوئی اسم دوسرے سے بڑا نہیں۔ اور یہ بھی کہا گیا ہے کہ اعظم تفضیل کا صیغہ ہے کیونکہ ہر وہ اسم جس میں اللہ کی تعظیم زیادہ ہو وہ اعظم ہے پس اللہ، رب سے اعظم ہے کیونکہ اس نام میں بھی اللہ کا کوئی ہم نام نہیں نہ اضافت کے ساتھ نہ بغیر اضافت کے۔ لیکن رب مخلوق کی طرف مضاف ہو سکتا ہے۔

دوسرا قول:

اللہ تعالیٰ نے اس کا علم صرف اپنے پاس رکھا ہے دوسرے کسی کو اس پر اطلاع نہیں فرمائی جس طرح سے لیلۃ القدر، جمعہ کے دن کی مخصوص گھڑی اور صلوٰۃ وسطیٰ کے بارے میں بھی یہی کہا گیا ہے۔

اسم اعظم کی حقیقت:

کچھ علماء کا موقف یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کا ہر وہ اسم جس سے بندہ اپنے رب کو اس حیثیت سے مستغرق ہو کر پکارے کہ اس کی فکر میں، اس کی حالت میں غیر اللہ کا وجود نہ ہو۔ پس جس شخص نے بھی اللہ تعالیٰ سے اس حالت میں دعا کی تو اس کی یہ دعا مقبولیت کے قریب ہوتی ہے۔

حضرت بایزید بسطامیؒ سے کسی نے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو آپ نے فرمایا: اس کی کوئی حد متعین نہیں ہے یہ تو صرف اور صرف اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کا خالصتاً متوجہ ہونا ہے، پس جب تو اس حالت میں پہنچے گا اور اس کے جس نام سے بھی اپنی مصیبت سامنے رکھے گا تو اس کے نام کے ساتھ مشرق سے مغرب تک کو پالے گا۔ (حلیہ ابونعیم ۱/۴۰)

حضرت ذہبیؒ نے حضرت بایزید بسطامیؒ کے اس ارشاد کو اس طرح نقل کیا ہے کہ: حضرت بایزید بسطامیؒ سے ایک مرید نے عرض کیا: حضرت مجھے ''اسم اعظم'' سکھلا دیں؟ تو آپ نے ارشاد فرمایا: ''اس کی کوئی حد نہیں ہے، بس یہ تو اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کی خالص توجہ با فراغت کا نام ہے، جب تو اس درجہ پر پہنچ جائے گا تو اللہ تعالیٰ کے جس نام کو مقصود میں استعمال کرے گا وہی اسمِ اعظم کا کام دے گا۔ (سیر اعلام النبلاء ۱۲/ ۸۷)

حضرت ابو سلیمان دارانیؒ فرماتے ہیں میں نے بعض مشائخ سے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں پوچھا تو فرمایا آپ اپنے دل کو پہچانتے ہیں۔ میں نے عرض کیا جی ہاں۔ فرمایا: پس جب آپ دل کو دیکھیں کہ وہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر اس میں رقت طاری ہو گئی ہے تو اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کا سوال کرے پس یہی اللہ تعالیٰ کا اسمِ اعظم ہے۔ (حلیہ ابونعیم)

حضرت ابن الربیع السائح سے نقل کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے آپ سے عرض کیا مجھے اسمِ اعظم سکھلا دیں تو آپ نے فرمایا: بسم اللہ الرحمٰن الرحیم لکھو، اللہ کی اطاعت کرو ہر چیز تمہاری فرمانبردار بن جائے گی۔ (حلیہ ابونعیم ۸/ ۳۲۸)

اسم اعظم کا حصول مشکل ہے:

حکایت:

یوسف بن الحسین نے بیان کیا کہ مجھ سے کہا گیا کہ ذوالنون اللہ تعالیٰ کا اسمِ اعظم جانتے ہیں۔ میں نے (اس کے شوق سے) مصر پہنچ کر ایک سال ان کی خدمت میں گزارا پھر ان سے عرض کیا کہ اے استاد! میں نے آپ کی خدمت کی میرا حقِ خدمت آپ پر واجب ہے اور مجھ سے کہا گیا کہ آپ اللہ کا اسمِ اعظم جانتے ہیں اور آپ مجھے پہچان چکے ہیں کہ مجھ سے زیادہ کوئی اس کا اہل آپ نے نہ پایا ہوگا میں چاہتا ہوں کہ وہ آپ مجھے تعلیم کر دیں۔ یہ سن کر ذوالنون خاموش ہو گئے اور مجھے کچھ جواب نہ دیا۔ میں ان کے سکوت سے یہ نتیجہ نکالا کہ وہ مجھے بتا دیں گے۔ اس کے بعد چھ ماہ گزر گئے تو ایک دن میرے پاس گھر میں سے ایک طابق لے کر آئے

اور اس پر سر پوش تھا اور وہ ایک رومال سے بندھا ہوا تھا اور ذوالنون جیزہ میں رہتے تھے کہنے لگے کہ تم ہمارے فلاں دوست کو جانتے ہو جو قسطاط میں رہتے ہیں؟ میں نے کہا: ہاں! واقف ہوں۔ تو یہ میں ان کے پاس بھیجنا چاہتا ہوں تم ان کو دے آؤ۔ میں نے وہ رومال سے بندھا ہوا طباق لے لیا اور میں ان کو لے کر طویل راستہ پر چلتا رہا اور سوچتا رہا کہ ذوالنون جیسا شخص فلاں شخص کے پاس ہدیہ بھیج رہا ہے۔ دیکھنا تو چاہئے کہ ان میں کیا ہے، میں صبر نہ کر سکا یہاں تک کہ پُل پر پہنچ گیا وہاں پر بیٹھ کر رومال کھولا اور ڈھکنا اٹھایا تو اس میں ایک چوہا تھا جو طباق سے کود کر بھاگ گیا۔ میں اس واقعہ سے سخت غصے میں بھر گیا اور میں نے کہا کہ ذوالنون نے میرے ساتھ مسخرا پن کر رہا ہے اور مجھ جیسے شخص کے ہاتھ چوہا بھیجتا ہے اور اسی غصہ کی حالت میں واپس آ گیا۔ جب ذوالنون نے مجھے دیکھا تو میرے چہرے سے سب کچھ سمجھ لیا۔ پھر کہا اے احمق! ہم نے تیرا تجربہ کیا تھا، ہم نے تیرے ہاتھ میں ایک چوہا امانت دیا تھا تو نے اس میں بھی ہمارے ساتھ خیانت کی تو کیا ایسے حال کے ہوتے ہوئے میں اللہ کا اسمِ اعظم تیری امانت میں دے دوں؟ میرے پاس سے چلا جا میں تجھے دیکھنا بھی نہیں چاہتا۔

اسمِ اعظم (۱)

خود انسان اسمِ اعظم ہے

خود انسان ہی اسمِ اعظم ہے پس جس شخص نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا اور اپنے رب کے اسمِ اعظم کو پہچان لیا۔

شیخ ابوالحسن شاذلیؒ فرماتے ہیں میں ایک دن اپنے شیخ عبدالسلام ابن مشیش کے سامنے بیٹھا ہوا تھا آپ کا ایک چھوٹا سا بچہ بھی تھا میں نے اس کو اپنی گود میں بٹھا لیا پھر میں نے ارادہ کیا کہ شیخ سے اسمِ اعظم کے متعلق سوال کروں تو بچے نے میرے ٹھوڑی پکڑ کر کہا: اے چچا! آپ ہی اللہ تعالیٰ کے اسمِ اعظم ہیں یا اسمِ اعظم تمہارے اندر ہے۔ یہ سن کر شیخ نے فرمایا آپ کو بچے نے جواب دے دیا ہے اس کو سمجھ لو۔ (الکنز ص:۱۶۱)

(نوٹ) شیخ ابوالحسن شاذلیؒ کو اللہ کا اسم اعظم قرار دینا یا ان میں اللہ کا اسمِ اعظم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ شیخ ابوالحسن شاذلیؒ اللہ تعالیٰ کے نزدیک اتنے عظیم مرتبے پر فائز تھے کہ ان کو ہی اللہ کا اسمِ اعظم قرار دے دیا گیا، یہ بات اس قبیل سے ہے جیسا کہ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے "مَن کان للہ کان اللہ لہ" (جو اللہ کا ہو جاتا ہے اللہ اس کا ہو جاتا ہے) شیخ ابوالحسن شاذلیؒ اس وقت فنافی اللہ کے اس مرتبہ میں تھے جس کے اظہار کے لئے بچہ نے کہا اللہ کا اسمِ اعظم تمہارے اندر ہے یا تم اسم اعظم ہو۔ (امداداللہ انور)

سابقہ قول کی تائید کے لئے ایک دلیل:

شیخ ابن عربی فرماتے ہیں میں حضرت ابواحمد بن سید بون سے مریہ میں ملا آپ سے کسی شخص نے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو شیخ نے اس کو ایک کنکری مارتے ہوئے کہا کہ: تم ہی اللہ کا اسم اعظم ہو اور وہ اس لئے کہ اسماء دلالت کے لئے مقرر کئے گئے ہیں اور ان میں اشتراک ممکن ہے اور تم اللہ تعالیٰ کی ذات پر سب سے بڑی دلیل ہو۔ (الفتوحات المکیہ فی معرفۃ منزل التلاوۃ الاولی من الحضرۃ الموسویۃ ۲/۶۴۱)

اسم اعظم (۲)

استغراق فی الدعاء

ہر وہ اسم جو اللہ تعالیٰ کے اسماء میں سے ہو اور بندہ اس کے ساتھ اپنے رب سے مستغرق ہو کر ایسی حالت میں دعا کرے کہ اس وقت اس کے دل میں غیر اللہ کا کوئی گزر نہ ہو، پس جو شخص بھی اپنی دعا میں یہ حالت پیدا کرے گا تو اس کی دعا قبول ہو جائے گی۔

اس قول کے قائل امام جعفر صادقؒ، حضرت جنید بغدادیؒ وغیرہ ہیں۔ (بحوالہ "اسم اعظم، دارالمعارف ملتان)

(بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

تاریخی اوراق کے ہیرے موتی لعل

حضرت جنید بغدادیؒ کا طریقۂ اصلاح

حضرت جنید بغدادیؒ کے پاس ایک شخص بیس سال تک حاضرِ خدمت ہوتا رہا۔ ایک روز اس نے عرض کیا کہ بیس سال سے حاضرِ خدمت ہو رہا ہوں لیکن مجھے تو آپ سے کچھ حاصل نہ ہوا۔ وہ شخص اپنی قوم قبیلہ کا سردار تھا۔ آپ سمجھ گئے کہ اس کے دل میں بڑائی ہے اس لئے اصلاح نہیں ہو رہی ہے۔ آپ نے کہا: کیا تم واقعی اپنی اصلاح چاہتے ہو؟ اس نے کہا: ہاں۔ آپ نے فرمایا: ٹھیک ہے تم ایسا کرو کہ اخروٹوں سے بھرا ہوا ٹوکرا لے کر خانقاہ کے دروازے پر بیٹھ جاؤ اور اعلان کرو کہ جو شخص مجھے ایک جوتا مارے گا اس کو ایک اخروٹ دوں گا، جو دو جوتے مارے گا اسے دو اخروٹ دوں گا۔ اس طرح جب ٹوکرا خالی ہو جائے تو پھر میرے پاس آ جاؤ۔ اس نے کہا: یہ کام تو مجھ سے نہیں ہوگا۔ آپ نے فرمایا: پھر تمہاری اصلاح زندگی بھر نہیں ہو سکتی۔

اپنی ذات کی اصلاح

ایک بزرگ کے پاس ایک شخص مدتوں رہا اس کے قلب کی حالت درست نہ ہوئی۔ اس نے شکایت کی تو شیخ نے فرمایا: میرے ہاں آنے سے تمہارا کیا مقصود تھا؟ اس نے کہا: میرا ارادہ یہ رہا ہے کہ آپ سے جو فیض مجھے حاصل ہو وہ لے کر دوسروں کو پہنچاؤں۔ شیخ نے کہا: اس نیت کی وجہ سے اصلاح نہیں ہو سکی۔ تم نے تو پہلے سے ہی پیر بننے کی ٹھان رکھی ہے۔ خالص اپنی ذات کی اصلاح کی نیت رکھو تو اصلاح ہوگی ورنہ اصلاح ممکن نہیں۔

پھول اور کانٹے

جس کی محبت ہوتی ہے اس سے وابستہ چیزوں سے بھی محبت ہونی چاہئے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ پھول کو حاصل کرنے کے لئے کانٹوں سے بھی الجھنا اور کبھی کبھی زخمی ہونا پڑتا ہے۔ اسی طرح اگر بھینس کے دودھ سے محبت ہوتی ہے تو پیشاب اور گوبر کی زحمت بھی برداشت کرنی پڑتی ہے۔ ایک بھینس والے سے آپ پوچھیں کہ دودھ حاصل کرنے کے لئے بھینس کی کتنی خدمت کرنی پڑتی ہے؟ اس کی نجاستوں کو بھی کس طرح برداشت کرتا ہے؟ خدا سے محبت ہے تو اس کے محبوب سے محبت کرو، اس کی یاد میں لگے رہو، گپ شپ اور دنیاداری میں وقت نہ گزارو۔

ہدایت کے راستے پر چلنے میں راحت ہے

حضرت حکیم الامت نے اپنا ایک واقعہ بیان فرمایا ہے کہ ایک بار میں سہارنپور سے کانپور جانے کے لئے لکھنؤ جانے والی ریل پر سوار ہوا۔ اس ڈبے میں ایک صاحب سے میں نے دریافت کیا کہ کیا آپ بھی لکھنؤ جا رہے ہیں؟ تو انہوں نے کہا کہ میں میرٹھ جا رہا ہوں میں نے کہا کہ یہ گاڑی تو میرٹھ جانے والی نہیں ہے آپ کو تو لکھنؤ لے جائے گی۔ چونکہ ریل چل پڑی تھی اب وہ اتر بھی نہ سکتے تھے مگر صحیح راہ پر نہ ہونے اور غلط راہ پر ہونے کے سبب انہیں اس قدر پریشانی تھی کہ میں نے ان سے کچھ گفتگو کرنی چاہی تو یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ تمہیں باتوں کی سوجھی ہے اور ہمارے دل کی پریشانی کا جو عالم ہے وہ ہم ہی جانتے ہیں۔ اس بات سے یہ بات نہایت واضح ہو جاتی ہے کہ ہدایت کی راہ پر لگ جانے سے ہی سکون شروع ہو جاتا ہے اور غلط راہ پر قدم پڑتے ہی بے اطمینانی اور پریشانی شروع ہو جاتی ہے۔ حق تعالیٰ اسی کو فرماتے ہیں کہ جو لوگ ایمان لائے اور عمل صالح کئے ان کو ہم بالطف زندگی عطا کرتے ہیں اور جو ہماری یاد سے اعراض کر کے غفلت کی زندگی گزارتے ہیں ان کی زندگی کو ہم تلخ کر دیتے ہیں۔

حفظانِ صحت:

ہضم کا صحت مند نظام

''بھوک نہیں لگتی'' یہ ان دنوں ایک عام شکایت ہے۔ بھوک کیا ہے؟ اور کہاں لگتی ہے؟ بھوک جسے اشتہا بھی کہتے ہیں۔ غذا یعنی کھانے کی خواہش اور طلب ہے اور یہ ہمارے جسم کے ایک بہت اہم عضو معدے میں لگتی ہے۔ معدہ مشک جیسی تھیلی ہے جو پیٹ کے اوپری حصے کے درمیان زیادہ تر بائیں طرف ہوتا ہے۔ یہ اہم عضو در اصل ہضم کے اس طویل نظام کا ایک اہم حصہ ہے جو منہ سے شروع ہوتا ہے اس کا آخری حصہ وہ ہوتا ہے جہاں سے اجابت یا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اس پورے نظام کو ہاضمے کی نالی کہتے ہیں۔

یہ ایک تیس فٹ لمبا راستہ ہے اس راستے میں ہضم کرنے والے دوسرے خاص اعضاء منہ کے تھوک کی گلٹیاں، معدہ، جگر (کلیجی)، لبلبہ اور آنتیں وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ سب غذا کے ہضم میں اپنا اپنا مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ راستے کے ان مراحل سے گزر کر غذا جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتی ہے۔

> **بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔**

ہماری غذا دانتوں کی چکی میں پسنے کے بعد لعابی گلٹیوں کے تیار کئے ہوئے تھوک سے نرم ہو کر حلق سے نیچے اتر کر دس انچ لمبی غذائی نالی میں سے گزرتی ہوئی ایک سوراخ کے راستے جسے معدے کا منہ یا فم معدہ کہتے ہیں، معدے میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غذائی نالی سانس کی نالی کے پیچھے ہوتی ہے جس کا دوسرا سوراخ چھوٹی آنت سے جڑا ہوتا ہے اور اس میں معدے کے اندر کی غذا منتقل ہوتی ہے۔

معدے کی تھیلی کی اندرونی سطح پر جھریدار جھلی کا استر ہوتا ہے جس میں چھوٹی چھوٹی گلٹیاں ہوتی ہیں جن سے رس ٹپک ٹپک کر تھیلی کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ اسے ''معدی رس'' کہتے ہیں جو غذا کو گھلاتا اور ہضم کرتا ہے۔ معدے میں غذا پہنچنے کے بعد یہ اور زیادہ ٹپکنے لگتا ہے اور معدے کی دیواریں اور زیادہ زور سے سکڑ سکڑ کر غذا کو خوب بلوتی ہیں۔ اس طرح غذا گھل کر نرم اور پتلی ہو جاتی ہے۔ تین چار گھنٹوں کے اس عمل کے بعد ہی یہ نرم غذائی مکسچر دھیرے دھیرے چھوٹی آنت میں پہنچتا ہے۔ معدے کا یہ دوسرا منہ سخت اور ہضم نہ پائی ہوئی غذا کو چھوٹی آنت میں آنے سے روکتا ہے۔ اس لئے اچھے اور صحت مند غذائی نظام کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ:

بھوک لگنے پر کھائیں: بغیر بھوک لگے بار بار نہ کھائیں اور صرف اس وقت کھائیں کہ جب بھوک لگ رہی ہو۔ بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔ صرف اس وقت اسے غذا دینے کا انداز ہی درست ہوتا ہے۔ معدہ چست ہو تو غذا بھی اچھی طرح پیستا اور نرم کرتا ہے۔ ایسی غذا ہی چھوٹی آنت میں پہنچ کر صحیح حالت میں جذب ہو کر ہمیں توانائی پہنچاتی ہے۔

خالی پیٹ نہ رہیئے: معدے کی صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کھانا مقررہ وقت پر کھائیں یعنی دوپہر کے کھانے کے وقت پر ناشتہ نہ کریں اور رات کے کھانے کے وقت پر دوپہر کا کھانا نہ کھائیں۔ مقررہ وقت پر کھانا کھانے یا ایک وقت کا کھانا ناغہ کر دینے سے ہی معدہ میں تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو بدہضمی کا سبب بن سکتا ہے اور اگر یہ سلسلہ زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو پھر یہی تیزاب معدے کی اندرونی سطح کو جلا کر یا کرید کر اسے زخمی (السر) کر دیتا ہے۔

بھوک کے وقت معدے میں چائے یا کافی کی پیالی انڈیل کر اسے بہلانے کی کوشش نہ کیجئے۔ جو لوگ بڑے فخر سے ''بیڈ ٹی'' پینے کے عادی ہونے کا ذکر کرتے ہیں، در اصل معدے کے ساتھ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔ یہ عادت ہم نے دیارِ غیر سے سیکھی ہے لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ اس کے ساتھ کوئی موسمی پھل ضرور کھاتا ہے یا پھر ایک آدھ توس یا بسکٹ بھی کھاتا ہے۔ صرف چائے یا کافی پینے سے معدے کو تحریک ملتی ہے اور وہ زیادہ معدی رس تیار کرتا ہے اور اس کے تیزابی اثر سے السر بننے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد چائے یا کافی پینے سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد مل سکتی ہے لیکن خالی پیٹ میں انہیں انڈیلنے سے یہ کمزور اور زخمی ہو سکتا ہے۔

> **اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے**

کولڈ ڈرنک بھی نہیں: اکثر نوجوان صبح اٹھتے ہی کولڈ ڈرنک پیتے ہیں۔ اس کے بلبلوں سے خارج ہونے والی گیس جب ڈکار کی صورت میں خارج ہوتی ہے تو وہ اسے ہضم کی علامت سمجھنے کی غلط فہمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کولڈ ڈرنکس میں یوں بھی تیزابی جز شامل رہتا ہے اور اس کے علاوہ شکر بہت زیادہ ہوتی ہے کوئی آٹھ چمچ چائے کے۔ اتنی مقدار میں چینی کے پہنچنے سے معدے میں تیزابیت لازمی بڑھ جاتی ہے۔

اسپرین بھی نہیں: رات دیر تک جاگنے اور دیر سے کھانا کھانے کے نتیجے میں صبح سر بھاری اور طبیعت کسل مند رہتی ہے۔ یہ دراصل معدے کو صحیح کام کرنے کا موقع نہ دینے اور نیند کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے چائے یا کافی یا کولڈ ڈرنک کے ساتھ اسپرین کا استعمال ہرگز مناسب نہیں ہوتا۔ اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ معالج اسی لئے اس کے ساتھ خوب پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ تیزابیت اس طرح ہلکی رہے۔ اسپرین معدے میں خراش، السر اور اس سے خون کے اخراج کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

اس کے علاوہ: تیزابیت کی شکایت یعنی چھاتی جلنے کی تکلیف سے محفوظ رہنے کے لئے کم از کم رات کے کھانے اور ناشتے سے پہلے چاکلیٹ، کوکو، پیپرمنٹ کے استعمال سے دور رہیئے۔ رات کے کھانے میں چکنائی کا کم رہنا بھی ضروری ہے۔ ہمارے کھانوں، بریانی، قورمے، تافتان، شیرمال، زردے وغیرہ میں روغن یا چکنائی بہت ہوتی ہے۔

مرچ مصالحے اور تمباکو: تیز نمک، مرچ اور مصالحے والی غذاؤں کے علاوہ تمباکو نوشی اور تمباکو خوری سے بھی معدے کی لعابی تہہ یا استر کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ ان غذاؤں سے معدے کے اس کواڑ یا والو کی کارکردگی یا فعل بھی متاثر ہوتا ہے کہ جو معدے کی رطوبت کو غذائی نالی میں پہنچنے سے روکتا ہے۔ اس طرح چھاتی جلنے کی شکایت تنگ کرتی ہے۔

فکر اور غصہ: طب میں چڑچڑاپن، غصہ، رنج و غم تفکرات اور عصبی ہیجان، عصبی عوامل کہلاتے ہیں۔ ان سے بھی معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ ایک ماہر معالج ہضم کی شکایات کے علاج میں ان کیفیات کو بھی سامنے رکھتا ہے۔ اگر آپ ہضم کا صحت مند نظام چاہتے ہیں تو کھانا وقت پر کھائیے، اپنی غذا متوازن رکھئے، غذا میں اناج، پھل، سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے ہیں۔ غذا خوب چبا کر معدے میں پہنچایئے۔ ضرورت ہو تو مصنوعی دانت لگوایئے تاکہ غذا ٹھیک طور پر چبائی جا سکے۔ معدے کا ایک حصہ کھانے کے لئے، ایک پانی اور ایک سانس کے لئے رکھئے۔ یاد رکھئے کہ مومن ایک آنت سے اور کافر سات آنت سے کھاتا ہے۔ کھانوں کے درمیان تین چار گلاس پانی پیجئے لیکن کھانے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد ہی پانی پینا چاہیئے۔

> **ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے**

کھانا کم کھانے والے زیادہ دن کھاتے ہیں اور حلق تک ٹھونس کر کھانے والے اپنی قبر اپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا بے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا ٹیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خط اس پتے پر ارسال کریں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی. مرکزِ روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور

ذلیل کرتا ہے گالیاں دیتا ہے

(ا-م/جگہ: نامعلوم)

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم!

آپ نے مجھے 21 دن کا عمل دیا تھا۔ سر کے بالوں اور 11 کیل پر سورہ پڑھ کر زمین میں دفن کرنی تھیں۔ وہ میں نے کیا ہے۔ یہ عمل کرنے سے وزن میرے تمام جسم سے نکل کر بائیں بازو میں آ گیا ہے۔ میرا بازو سُن ہو جاتا ہے۔ جب تک پڑھائی کرتی ہوں ہلکا رہتا ہے پھر بھاری ہو جاتا ہے۔ آپ نے یہ عمل دیا تھا جو بہو نے کالا جادو کروایا ہوا تھا۔ ایک لڑکا ہے وہ بھی نافرمان ہے، باہر ہوتا ہے، اب آیا ہوا ہے، زمین، زیور ہر چیز فروخت کر کے قرضہ لے کر باہر بھیجا۔ جب کامیاب ہو گیا ہے تو سسرال والوں کی گود میں بیٹھ گیا ہے۔ ہمارے لئے کچھ نہیں۔ 3 جوان بہنیں ہیں، ان کی شادی کرنی ہے، ہمارے لئے کچھ نہیں، بیوی کے سامنے، سسرال والوں کے سامنے سب کو ذلیل کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے۔ ایک گھر رہ گیا ہے وہ کہتا ہے مجھے دے دو، تم سب چلے جاؤ۔ جینا حرام کیا ہوا ہے، روپیہ پیسہ گھر کے لئے کوئی خرچہ دیتا نہیں۔ سسرال والوں کو لاکھوں دے کر کاروبار کروا رہا ہے۔ باہر جانے کے لئے جو قرضہ لیا تھا وہ بھی واپس نہیں کر رہا، کہتا ہے میں کیا کروں، خود دیں۔ اس کی بیوی دھرم پورہ کا کوئی چمپائی ہے، شاہ صاحب بنے ہوئے ہیں۔ کالا جادو کروا کے لا رہی ہے سب کے سب بیمار ہیں موتی کرواتی ہے، ایک گھر رہ گیا ہے وہ بھی نہیں چاہئے میں۔ بیوی کا نام ہے ''ف س''، والدہ کا نام ''م بی بی'' ہے میرے لڑکے کا نام ''س ا'' والدہ کا نام ''ذ ک''۔ کیا کریں کچھ سمجھ نہیں آ رہی۔ آپ خدا کے نام سے میری مدد کریں۔ یہ لڑکا اپنی بیوی کو لے کر چلا جائے۔ محلے میں ہم بے عزت نہ ہوں، ہر وقت لڑائی جھگڑا، ہر وقت گالیاں دینے سے انسان کی کیا عزت رہتی ہے۔ نہ قرض اتارا، نہ بہنوں کی شادی کی نہ گھر میں خرچہ دیا۔ اوپر ہر وقت لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ تاکہ ہم ڈر کے گھر چھوڑ کر چلے جائیں۔ میرے میاں کو دل کی تکلیف ہے۔ وہ بیمار ہیں کوئی کام کاج نہیں کر سکتے۔ آپ فوراً خود حساب لگا کر دیکھیں تاکہ اس مسئلہ کا کوئی حل نکل سکے۔ میں بہت پریشان ہوں، سب کے سب پریشان ہیں، رشتہ کی بندش ہے، اگر کوئی بات چلتی ہے تو فوراً ہی ختم ہو جاتی ہے۔ پہلے وہ لوگ ہاں کرتے ہیں بعد میں انکار کر دیتے ہیں۔ آپ مہربانی کر کے میری مدد کریں۔ یہ خود بیوی لے کر چلا جائے ہر وقت بے عزتی تو نہ ہو۔

» جواب:

''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' کے خواص

آپ مندرجہ ذیل عمل کریں!

1- جس کسی کو مہم (اہم ضرورت) کلی و جزوی پیش آئے کسی طرح حل نہ ہو سکتی ہو چاہئے کہ ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' کو نماز فجر و عشاء کے بعد ہزار بار اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھے اور جو شخص بعد ہر نماز سو سو بار پڑھے کسی وقت رنجیدہ نہ ہو اور ایمان سلامت رہے۔

2- اگر ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' نماز عصر کے بعد پچاس بار پڑھے تو اس کا مرتبہ دونوں جہان میں بلند ہو۔

3- اگر کسی کو کام مشکل و دشوار پیش ہو اور کوئی حل کی صورت نہ ہو تو بدھ کی رات نہا دے اور ہزار بار ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' پڑھے اس کا کام انشاء اللہ تعالیٰ پورا ہو جائے گا۔

4- جو کوئی ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' تہجد کی نماز کے وقت بہت سا پڑھے، جمال و جلال اللہ تعالیٰ جل شانہ کا نصیب ہو۔ سب خلائق آسمان و زمین چرند و پرند سب اس سے محبت رکھیں۔

5- جس نے بعد عشاء ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' پر مداومت کی صرف سو بار، زیارت روحی فداہ حضرت رسول مقبول ﷺ سے مشرف ہو گا۔

اس اسم کی نو ہزار خاصیتیں ہیں جو شخص ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' اپنے گھر میں رکھے کچھ درد و اذیت نہ پہنچے، دشمن نقصان نہ پہنچا سکے۔ نقش یہ ہے:

۳۲	۵۶	۵۳	۳۹
۵۴	۳۸	۴۳	۵۵
۳۷	۵۱	۴۸	۳۴
۵۷	۳۵	۳۶	۵۲

7- اگر کسی معاملے کو دریافت کرنا چاہے تو اس کو چاہئے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائیں گے۔

8- جو کوئی چاہے کہ کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم کرنا چاہے تو چھ رات دن، ہر دن چھ ہزار چھ سو چھیاسٹھ مرتبہ ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' پڑھے خزانہ خود بخود معلوم ہو جائے گا یا کوئی بزرگ خواب میں آ کر اطلاع دے گا۔

9- نماز صبح و عصر کے بعد چھ سو مرتبہ ''اَللّٰہُ الصَّمَدُ'' پڑھنا اکسیر ہے۔

10- بعد عشاء سو مرتبہ روز پڑھے تو عذاب قبر سے نجات پائے۔

زکوٰۃ بارہ ہزار بارہ سو مرتبہ، قفل ثین ہزار تین سو تریسٹھ مرتبہ اور دور مدور تین سو ساٹھ مرتبہ۔

لڑائی جھگڑا روز کا معمول

(ک-م/سرحد)

محترم طارق محمود صاحب! السلام علیکم!

میں آپ کی خدمت میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ برائے مہربانی براہِ راست جواب سے نوازیں۔ میری شادی کو 18 سال کا عرصہ گزر چکا ہے لیکن اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ ہر طرح کے ڈاکٹروں سے حکیموں سے علاج کروا چکی ہوں لیکن مایوسی ہوئی۔ میرے شوہر شادی سے پہلے ہی سعودیہ میں ملازمت کرتے تھے، صحت بھی اچھی تھی، نوکری بھی مناسب تھی۔ لیکن تقریباً آٹھ سال پہلے بیمار ہوئے جس کی وجہ سے نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت بھی بے حد متاثر ہوئی۔ نوکری ختم کر کے مایوسی کی حالت میں گھر آئے۔

ادھر گھر والوں یعنی سسرال والوں کی یہ حالت ہے کہ شادی کے بعد شوہر کے گھر سے باہر ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑا روز کا معمول ہے۔ اس دوران سگی پھوپھی ساس ہونے کے باوجود ان لوگوں نے میری زندگی کو مشکل ترین بنا دیا۔ بڑی مشکل سے جیسے تیسے کر کے علیحدہ گھر بنایا اور اب ہم علیحدہ رہتے ہیں۔ لیکن سکون نام کی کوئی چیز شادی کے

بعد سے لے کر اب تک میری زندگی میں نہیں آ سکی۔

شوہر آٹھ سال سے بے روزگار ہیں، ذہنی حالت انتہائی اپ سیٹ ہے۔ میں خود گورنمنٹ ٹیچر ہوں۔ تنخواہ الحمدللہ! مناسب ہے بے شک دو افراد ہیں لیکن گھر کی گزر اوقات بآسانی ہو جاتی ہے۔ میرے انتہائی مخلص ہونے اور ہر قسم کے نشیب و فراز میں ساتھ دینے کے باوجود انہیں نامعلوم کیوں مجھ پر ہر لمحے شک رہتا ہے۔ میری ہر بات پر شک کرتے ہیں یہاں تک کہ میرے زیورات تک اپنے قبضے میں رکھتے ہیں اب تو یہ حالت ہے کہ گھر کی چابیاں بھی چھپائے رہتے ہیں۔ یہ انتہائی تکلیف دہ صورت حال ہے، کئی دفعہ سمجھایا کہ میں نے آپ کے ساتھ زندگی میں کسی مرحلے میں نہ ہی کبھی بددیانتی کی ہے اور نہ کبھی خیال ہے لیکن نہ جانے کیسے وہ یقین کریں گے۔ اُدھر سسرال والوں کے ساتھ مناسب سلوک رکھنے کے باوجود وہ لوگ دل سے میرے لئے اچھے جذبات کبھی بھی پیدا نہیں کر سکے۔ اپنے حالات کو دیکھتے ہوئے ان سے اچھے تعلقات رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے لیکن شروع سے سسرال والوں کی اور اب شوہر کی ہمیشہ یہی مرضی رہی ہے کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ رقم دے۔ اب میں نے اتنے سالوں کی جمع پونجی حج درخواست کی صورت میں جمع کروا دی ہے۔ خدا تعالیٰ قبول کرے

آپ سے التجا ہے کہ کوئی ایسی دعا، وظیفہ عنایت فرمائیں کہ میری ازدواجی زندگی پُرسکون بن جائے۔ شوہر میرے حق میں بہترین ثابت ہوں، اولاد کے لئے، شوہر کے روزگار کے لئے بھی۔

مزید سسرال کی باتیں ان کا پروپیگنڈہ ختم ہو جائے اور مجھے بقیہ زندگی میں کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں۔

عجیب بات ہے کہ شوہر کو زندگی کی تمام سہولتیں حاصل ہونے کی وجہ سے ملازمت سے کبھی دلچسپی ہی پیدا نہیں ہوئی۔ میرے ساتھ ان کا رویہ انتہائی تکلیف دہ ہے۔ کسی کام میں مجھ سے مشورہ نہیں لیتے، شوہر کے والد صاحب نے اپنی دونوں بہوؤں کے خلاف اپنے بیٹوں کو بھڑکانے کا سلسلہ شروع سے اب تک جاری رکھا ہے۔ میں آدھا دن سکون میں گزارتی ہوں۔ ہمارا گھر اور سسرال کے گھر کے درمیان صرف ایک دیوار ہے۔ جگہ (زمین) خرید کر ہم مشکل سے گھر بنا سکے ہیں۔ برائے مہربانی میرا مسئلہ حل کر کے ساری بقیہ زندگی آپ کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھوں گی۔ میری زندگی انتہائی محنت اور صبر سے گزارنے کے باوجود بہت بے رنگ اور بے سکون ہو چکی ہے۔ کوئی آس، امید خوشی نہیں ہے۔ انتہائی پریشانی کے عالم میں سکول سے ہی لکھ رہی ہوں۔ شکریہ خدا نگہبان۔ آپ کی بہن۔

» جواب: آپ کے لئے نہایت کمال کی چیز عرض ہے

نماز حلِ مشکلات

حضرت امام جعفر صادقؒ سے روایت ہے کہ چار رکعت نماز نفل ایک تکبیر تحریمہ سے پڑھے۔ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "لَا اِلٰـــهَ اِلَّا اَنْـــتَ سُبْـحَـانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ وَ نَـجَّیْـنَـاهُ مِـنَ الْـغَـمِّ وَ کَذٰلِکَ نُنْجِی الْمُؤْمِنِیْنَ" دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "رَبِّ اِنِّـیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰاحِمِیْنَ" تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "اُفَــوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ" چوتھی رکعت میں بعد الحمد شریف سو (۱۰۰) مرتبہ "حَسْبُنَـا اللّٰـهُ وَ نِعْمَ الْـوَکِیْـلُ" پڑھے پھر سلام پھیرنے کے بعد سجدہ میں سر رکھے اور سو (۱۰۰) بار "رَبِّ اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ" پڑھے اور پھر اپنی حاجت خداوند تعالیٰ سے چاہے۔ یہ نماز شاہ ولی اللہ، شاہ عبدالعزیز دہلویؒ نے لکھی ہے، اپنے اکابرؒ نے بھی پڑھنے کے لئے لکھا ہے۔ نہایت کمال کی چیز ہے ضرور پڑھیں، 90 دن مستقل۔

پیشہ ور عاملوں کا ڈسا ہوا

(ح-ش/کراچی)

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میرا نام ح-ش اور میری بیوی کا نام ب-ک ہے، میری شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ یہاں پر ح-شاہ، جادو کا کام کرتا ہے اور بھی لوگ ہیں لیکن ح-شاہ کا کہنا ہے کہ میرا ڈسا ہوا پانی نہیں مانگتا۔

میری بیوی پر جادو ہوا، ہاتھ پیر سے محتاج ہو گئی، بچہ بھی مر گیا۔ جب دوا اور دَم میں شروع کروا رہا تھا تو آدھا بچہ پیٹ میں رہ گیا اور آدھا ایسے باہر آیا جیسے کسی نے کاٹ کر باہر پھینک دیا ہو۔

اس کے بعد میری کریانہ کی دکان تھی وہ بھی ختم ہو گئی اور بیوی نے بھی میرا ساتھ چھوڑنا شروع کر دیا۔ آخر جب مجھے اللہ والے لوگوں نے کہا کہ ہجرت کر جاؤ، ورنہ یہاں پر تیرا بہت نقصان ہوگا، تو میں لاہور آ گیا۔ یہاں پر میری بیوی کے بھائی رہتے تھے۔ میں بیوی کو چھوڑ کر وزیر آباد چلا گیا، وہاں پر نوکری کرتا رہا۔ دو ماہ بعد واپس آیا تو بیوی نے بھی مجھے مٹھائی کھلائی اور میں نے جب مٹھائی کھائی تو مجھے پتہ چل گیا۔ اس کے بعد میری بیوی بھی گھر سے بھاگ گئی اور میری 7 سال کی بچی کو بھی لے گئی۔ پھر میں نے اپنے استاد کو فون کیا، انہوں نے کہا کہ اتوار کو بتا دوں گا۔ پھر میرے محترم استاد نے اتوار کو مجھے بتا دیا اور میں پولیس کے ذریعہ سے بیوی اور بچی کو اس آدمی سے لے آیا اور اُن پر کوئی پرچہ نہ کرایا۔ پھر بھی میری بیوی مجھ سے الگ رہنا چاہتی ہے۔ اور میں خود بھی بیمار ہوں، عورت کے لائق نہیں۔

ایک دن بھکر میرے گھر سے جنات نے مٹی دیوار سے اُکھیڑ کر میری بچی اور بیوی کو بھی ماری۔ جب میرے گھر میں یہ تکلیف تھی، اُس وقت میرے استاد محترم نے مجھے وظیفہ بتایا اور کہا تھا کہ بیوی اور بچی کو میاں چنوں اُس کے ماں باپ کے گھر بھیج کر یہ وظیفہ پڑھیں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور جو تعویذ کیلے پر اور مرچ کے پودے کی جڑ میں تھے، وہ نکلے۔

جب ان کو اس عورت نے کھولے جس کو ملے تھے، ان کے سات جانوروں کے منہ اور پیشاب سے خون آنا شروع ہو گیا اور ان کو حلال کر دیا گیا۔ ان سات جانوروں کے تیسرے دن ان کی گائے کی بچی بھی بیمار ہو گئی۔ پھر میں نے استاد سے رابطہ کیا تو انہوں نے کہا کہ 71 بار آیۃ الکرسی پڑھوائیں کسی حافظ سے۔ لیکن وہ گائے کی بچی مرنے سے تو بچ گئی لیکن ان لوگوں نے بیچ دی۔

پھر میری بچی لاہور سے بھکر اپنی خالہ کے پاس ملنے گئی تو وہ بھی بیمار ہو کر آئی اور دو ماہ میں نے اس کا علاج لاہور میں کروایا تو وہ ٹھیک ہو گئی، لیکن دانوں کے نشان رہ گئے۔ یہ مختصر حالات ہیں۔

میرے محترم حضرت صاحب میں بہت پریشان ہوں۔ اللہ اور اس کے حبیب کے صدقہ میں میری مدد فرمائیں۔ میں آپ کو اور آپ کے بچوں کو دعائیں دوں گا۔ شکریہ

» جواب:

عجیب تاثیر والا عمل

اس آیت مبارکہ کی تلاوت، حفاظت کے سلسلے میں عجیب تاثیر رکھتی ہے

ثُـمَّ اَنْزَلَ عَلَیْکُمْ مِنْ م بَـعْـدِ الْغَمِّ اَمَنَةً نُعَاسًا یَّغْشٰی طَآئِفَةً مِّنْکُمْ وَ طَآئِفَةٌ" قَدْ اَهَمَّتْهُمْ اَنْفُسُهُمْ یَظُنُّوْنَ بِـاللّٰهِ غَیْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِیَّةِ ط یَـقُوْلُوْنَ هَلْ لَّنَا مِـنَ الْاَمْـرِ مِنْ شَیْءٍ ط قُـلْ اِنَّ الْاَمْـرَ کُـلَّـهٗ لِلّٰهِ ط یُـخْفُوْنَ فِیْ اَنْفُسِهِمْ مَّالَا یُبْدُوْنَ لَکَ ط یَقُوْلُوْنَ لَوْ کَانَ لَنَا مِنَ الْاَمْرِ شَیْءٌ" مَّا قُتِلْنَا هٰهُنَا ط قُلْ لَّوْ کُـنْـتُمْ فِـیْ بُیُوْتِکُمْ لَبَرَزَ الَّذِیْنَ کُتِبَ عَلَیْهِمُ الْقَتْلُ اِلٰـی مَضَاجِعِهِمْ ج وَلِیَبْتَلِـیَ اللّٰهُ مَا فِیْ صُدُوْرِکُمْ وَلِیُمَحِّصَ مَا فِیْ قُلُوْبِکُمْ ط وَاللّٰهُ عَلِیْمٌ" م بِذَاتِ الصُّدُوْرِ ہ (آل عمران - ۱۵۴)

اس آیت مبارکہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جن میں سے چند ایک جو صاحب 'نافع الخلائق' نے ذکر فرمائے ہیں، درج ذیل ہیں: ۱- ہر حاجت اور مشکل کے لئے چالیس دن تک روزانہ چالیس بار پڑھیں۔ ۲- دشمن کی ہلاکت کے لئے نو روز تک انتیس بار پڑھیں۔ ۳- حاسدوں کے دفع کرنے کے لئے انتیس روز تک انتیس بار پڑھیں۔ بکرم اللہ تعالیٰ سب دفع ہوں گے۔ ۴- نوکری پانے کے لئے دس دن تک روزانہ سات بار پڑھیں۔ ۵- بیماری اور آدھے سر کے درد کے علاج کے لئے سات دن تک سات بار پڑھیں۔ ۶- جان، مال اور اولاد کی سلامتی کے لئے ہمیشہ روزانہ پانچ بار پڑھیں۔ ۷- دشمنوں کے مقابلے کے لئے اگرچہ سو ہزار دشمن ہوں، بصدق دل ہر روز ایک بار پڑھیں۔ بحکم الٰہی سب دشمن مقہور و مطیع و فرمانبردار ہوں گے۔ ۸- واسطے جمیع حاجات و مُرادات کے ہر روز تین مرتبہ پڑھیں۔

(کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے (الحدیث))

کلونجی، احادیث اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

کلونجی احادیث کی روشنی میں:

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: ''میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا، وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری موت کے سوا شفا ہے۔ اور کالے دانے شونیز ہیں''

سالم بن عبداللہ اپنے والد محترم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کرلو ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے۔'' یہی روایت مسند احمد میں حضرت عائشہؓ سے بان الجوزی اور ترمذی میں ابو ہریرہؓ سے مذکور ہے حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ''شونیز موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے''

اس قسم کی ایک لمبی روایت عبداللہ بن بریدہؓ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں جسے مسند احمد نے بیان کیا۔ حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: 'بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفا نہ ہو'

کتب سیرت میں مذکور ہے کہ نبی ﷺ بھی طبی ضروریات کے لئے کبھی کبھی کلونجی کھایا کرتے تھے مگر وہ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

''خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا، وہ راستے میں بیمار ہوگئے۔ ہماری ملاقات کو ابن عتیق (حضرت عائشہؓ کے بھتیجے) تشریف لائے، مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں حضرت عائشہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ مگر سام سے میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ موت۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

کلونجی: کچھ مشاہدات اور تجربات:

آپ نے اچار یا چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تکونے سیاہ بیج اکثر دیکھے ہوں گے یہی بیج سالنوں کو ذائقہ اور خوشبودار بنانے کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

کلونجی کے نام سے مشہور یہ ننھے ننھے بیج اپنے اندر فوائد کا خزانہ رکھتے ہیں۔ حضور نبی کریم ﷺ نے ان کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے کہ: ''ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے''

بالکل ابتدائی زمانے میں بھی رومی ان مفید بیجوں سے واقف تھے۔ سرزمین روم پر کلونجی کے پودے پائے جاتے تھے۔ یونی اطباء اور پھر عرب اطباء نے ''کلونجی'' کو روم ہی سے حاصل کیا۔ آہستہ آہستہ یہ مسیحا پودا دنیا کے دوسرے علاقوں میں بھی کاشت کیا جانے لگا۔

کلونجی کی جھاڑیاں تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتی ہیں، خود رو بھی ہوتی ہے، بڑے پیمانے پر کاشت بھی کی جاتی ہیں۔ پنجاب، آسام اور ہماچل پردیش میں اب یہ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کلونجی کے بیجوں کی شکل پیاز کے بیجوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے اس لئے بہت سے لوگ انہیں پیاز کے بیج ہی سمجھتے ہیں لیکن کلونجی کا پودا پیاز کے پودے سے بالکل الگ ہوتا ہے۔ اصلی کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اسے اگر سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو کاغذ پر چکنائی کے دھبے لگ جاتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لئے نیگلا سیڈ اور آیورویدک میں کالی جیری کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے معنی سیاہ زیرہ کے ہیں جبکہ سیاہ زیرہ بالکل الگ چیز ہے اس کے لئے کلونجی کے استعمال سے قبل یہ اطمینانا کرلینا چاہئے کہ ہم درست چیز منتخب کررہے ہیں یا نہیں؟ یوپی کے بعض علاقوں میں اسے مگریلا بھی کہا جاتا ہے۔ کلونجی کے پھول ہلکے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں جن میں 8 پنکھڑیاں ہوتی ہیں اور ان پر شہد کی مکھیاں منڈلاتی ہیں۔ یونانی اطباء کلونجی کے استعمال سے بخوبی واقف تھے انہوں نے ان مختصر بیجوں کو پیٹ کے امراض مثلاً پیٹ کا پھول جانا، ایام کا زیادہ ہونا، دردِ قولنج (آنتوں میں ہونے والا شدید درد) اور استسقاء جیسے امراض میں بکثرت استعمال کروایا ہے اس کے علاوہ دماغی امراض مثلاً فالج، نسیان (بھولنے کی بیماری) رعشہ اور دماغی کمزوری میں بھی کلونجی کو تنہا یا دیگر دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ خواتین کے امراض مثلاً ایام جاری کرنے میں اور دودھ کی افزائش میں بھی مفید ہیں۔ کلونجی کی یہ بڑی اہم خاصیت ہے کہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض کو دور کرتی ہے جبکہ اس کا اپنا مزاج گرم ہے۔ امام ذہبی کہتے ہیں کہ کلونجی سے جسم کے کسی بھی حصے کی رکاوٹ دور ہوجاتی ہے یعنی سکتہ کھل جاتا ہے۔ اس تعریف کو سامنے رکھتے ہوئے اس امر کی تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا کلونجی ان مریضوں کے لئے مفید ہوسکتی ہے جن کے دل کی رگیں چکنے مادوں کی وجہ سے بند ہوجاتی ہیں اور جنہیں بائی پاس آپریشن کروا کے تبدیل کروانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک دشوار اور مہنگا آپریشن ہے۔ کلوجنی پیشاب آور ہے، معدہ اور اس کے استعمال سے مضبوط ہوجاتا ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوجاتے ہیں پرانے زکام میں کلونجی بہت مفید ہے اسے گرم کر کے سنگھانا بھی زکام کو دور کرتا ہے۔ کلونجی کا تیل نکال کر بیرونی طور لگایا جاتا ہے اور بہت سے جلدی امراض کو دور کرنے کا باعث ہے خاص طور پر یہ تیل سر کے گنج کو دور کرتا ہے اور بال اُگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال کے نتیجے میں بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اسے مختلف طریقوں سے داد، ایگزما اور برص کی صورت میں بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔ کیمیا دانوں نے کلونجی کا تجزیہ کرنے کے بعد بتایا ہے کہ اس میں ضروری روغن پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ نکیلین، البیومن، ٹے نین، رال دار مادے، گلوکوز، ساپونین اور نامیاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں جو بیشمار امراض پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ حضور اکرام ﷺ کے بارے میں سیرت کی کتب میں روایت ملتی ہے کہ آپ ﷺ ضرورت کے تحت کبھی کبھی شہد کے شربت کے ساتھ کلونجی نوش فرماتے تھے۔ حضرت سالم بن عبداللہؓ اپنے والد محترم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ''تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کرلو کہ ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔ اس طرح کی احادیث مختلف روایات کے ساتھ ملتی ہیں۔

اطباء نے کلونجی کے استعمال پر بھرپور توجہ دی ہے اور اسے مختلف طریقوں سے متعدد امراض کے علاج میں استعمال کروایا ہے۔ کلونجی سے مرکب دوائیں، حب حلتیت، جوارش شونیز اور معجون کلکلانج تیار کی گئی ہیں۔ مشاہدات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کلونجی کے استعمال سے لبلبہ (پنکریاز) کے افرازات (لبلبہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت کا اخراج) بڑھ جاتے ہیں۔ اس طرح ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کلونجی کے سات عدد دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں یا پھر کلونجی حب البان، حلتیت خاص، مرکی، تین تین گرام لے کر ڈیڑھ پیالی پانی میں جوش دے کر چھانیں اور صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل پی لیں۔

حضور ﷺ نے مختلف مواقع پر جن دواؤں کا تذکرہ کیا ہے پاکستان کے معروف ڈاکٹر خالد غزنوی ان پر تحقیق کررہے ہیں۔ انہوں نے کاسنی کے بیج ایک حصہ اور کلونجی کے بیج تین حصے ملائے اور ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ناشتے کے بعد اس دوا کا ایک چھوٹا چمچہ کھانے کی ہدایت کی ایک ہفتہ تک متواتر استعمال کے نتیجے میں مریضوں کے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگی اور پیشاب میں شکر آنا بند ہوگئی۔ یہ تجربہ تقریباً دوسو مریضوں پر کیا جاچکا ہے۔ لیکن پھر بھی اسے ذیابیطس کا یقینی اور مکمل علاج قرار نہیں دیا جاسکتا اور اس ضمن میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

(بحوالہ ''کلونجی کے کرشمات'')

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

اس لڑکے سے پابندی ہٹالو

عباسی خلیفہ المعتضد باللّٰہ کے دورِ خلافت کی بات ہے۔ قاضی اسماعیل کی تولیت میں ایک لڑکا تھا جس کی خالہ قصرِ خلافت میں رہتی تھی۔ ایک روز لڑکے کی ماں نے اپنی بہن سے کہا: کسی دن موقع پا کر خلیفہ سے درخواست کرو کہ امیر المؤمنین قاضی اسماعیل سے کہیں کہ وہ میرے بیٹے پر سے پابندی اٹھالے اور اسے اجازت دے کہ وہ اپنے باپ کے ترکے میں جو چاہے خرچ کر سکے۔ لڑکے کی خالہ نے ایک دن موقع پا کر خلیفہ معتضد باللہ سے یہ بات کہہ دی۔ خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ بن سلیمان کو بلا کر حکم دیا کہ قاضی اسماعیل سے کہو وہ فلاں یتیم لڑکے پر سے پابندی اٹھالیں۔ عبید اللہ نے قاضی اسماعیل تک یہ بات پہنچادی۔

اب اصولِ شریعت یہ ہے کہ جب تک یتیم بچہ اس قابل نہ ہو جائے کہ باپ کا ترکہ سمجھ بوجھ سے خرچ کر سکے، اس وقت تک اس پر پابندی رکھی جاسکتی ہے۔ اس لیے قاضی نے خلیفہ کا حکم سن کر کہہ دیا: ''دیکھا جائے گا''

قاضی صاحب نے تحقیق کی تو پتہ چلا کہ بچہ ابھی سنِ رشد کو نہیں پہنچا، اس لئے انہوں نے پابندی قائم رکھی۔ کئی ہفتے گزر گئے اور کوئی نتیجہ سامنے نہیں آیا تو لڑکے کی ماں نے پھر اپنی بہن سے بات کی۔ اس نے پھر خلیفہ کے پاس پہنچ کر اپنی بہن کا پیغام پہنچایا۔

خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ کو بلا کر پوچھا کہ میں نے تمہاری معرفت قاضی اسماعیل کو ایک حکم دیا تھا، اس کا کیا ہوا؟ وزیر نے کہا: ''امیر المؤمنین! میں نے آپ کا حکم پہنچادیا تھا مگر قاضی نے جواب دیا تھا کہ دیکھا جائے گا'' خلیفہ نے کہا: ''اچھا تم پھر قاضی اسماعیل کے پاس جاؤ اور اس سے کہہ دو کہ وہ اس لڑکے سے پابندیاں ہٹالیں۔

وزیر نے پھر قاضی اسماعیل کو پیغام پہنچادیا۔ قاضی نے یہ پیغام سن کر کچھ دیر سر جھکائے رکھا پھر قلم دوات اٹھا کر کچھ لکھا، اس پر مہر لگائی اور وزیر کے حوالے کرتے ہوئے کہا: ''امیر المؤمنین کے حکم کا جواب اس میں موجود ہے'' خط خلیفہ کے پاس پہنچا تو اس نے اسے کھول کر پڑھا اور پھر اسے ایک طرف رکھ کر کہنے لگا: ''اب قاضی اسماعیل سے اس معاملے کے بارے میں کوئی بات نہ کی جائے'' وزیر نے خط اٹھا کر پڑھا تو اس میں یہ آیت درج تھی (ترجمہ): ''اے داؤد ہم نے تجھے زمین میں خلیفہ بنایا ہے لہٰذا تو لوگوں کے درمیان حق کے ساتھ حکومت کر اور خواہشِ نفس کی پیروی نہ کر کہ وہ تجھے اللہ کی راہ سے بھٹکا دے گی'' (العقد الفرید)

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

دنیا کے چند لمحے کو آخرت کے ہزار سال سے بہتر سمجھتا ہوں

خلیفہ وقت نے حکم دیا کہ ابن الحسین نوریؒ، ابو حمزہؒ اور رقامؒ وغیرہ کو قتل کر دیا جائے۔ چنانچہ جلاد نے سب سے پہلے رقامؒ پر تلوار اٹھائی۔ نوریؒ جو ایثارِ نفس کو تصوف کی صفت تصور کرتے تھے، تیزی سے رقامؒ کی جگہ پہنچے اور اپنی گردن پیش کر دی، رقامؒ نے کہا: ''اے جوانمرد! یہ تلوار ایسی مرغوب چیز نہیں کہ اس کے لئے اتنی بے چینی کا اظہار کیا جائے پھر ابھی آپ کی باری بھی تو نہیں آئی''

ابو الحسین نوریؒ نے جواب دیا: میری طریقت کی بنیاد ایثار پر ہے اور عزیز ترین چیز زندگی ہے، چاہتا ہوں کہ زندگی کے ان چند لمحات کو بھائیوں کے لئے قربان کر دوں اور میں دنیا کے ایک لمحے کو آخرت کے ہزار سال سے بہتر سمجھتا ہوں کیونکہ دنیا خدمت کی جگہ ہے اور آخرت قربت کی اور قربت صرف خدمت ہی سے حاصل ہو سکتی ہے''

جلاد یہ باتیں نہ سمجھ سکا اور بات خلیفہ تک پہنچی۔ وہ نوریؒ کے جذبۂ اخلاص و ایثار اور ان کے قلب کے سوز و گداز کی شدت پر حیران رہ گیا۔ جلاد کو حکم دیا کہ توقف کرے اور پورا معاملہ قاضی القضاۃ عباس بن علی کے سپرد کر دیا۔ قاضی القضاۃ ان لوگوں کو اپنے گھر لے گئے۔ ان سے احکامِ شریعت سے متعلق سوالات اور معاملے کی حقیقت سے متعلق استفسارات کیے، ان کے جوابات سے مطمئن ہونے اور ان حضرات یعنی صوفیا کے بارے میں اپنی غفلت اور عدمِ واقفیت پر افسوس ظاہر کیا۔ اس کے بعد ابو الحسن نوریؒ نے قاضی القضاۃ کو مخاطب کر کے کہا: ''قاضی صاحب آپ نے یہ سارے سوالات کیے لیکن درحقیقت آپ نے اصل سوال پوچھا ہی نہیں۔ اللہ کے بندے ایسے بھی ہوتے ہیں جو کھڑے ہوتے ہیں تو اس کے حکم سے، بیٹھتے ہیں یا حرکت کرتے ہیں تو اس کی رضا و خوشنودی کے لئے۔ وہ بولتے ہیں تو اس کا اشارہ پا کر اور خاموش رہتے ہیں تو اس کے فرمان پر، دیکھتے ہیں تو اسی کے حکم سے الغرض ان کی پوری زندگی اسی تصور اور اسی کے خیال کے ساتھ گزرتی ہے۔ ایک پل کے لئے بھی اگر خدا سے ان کا یہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو نالہ و شیون کا خروش ان کے لبوں سے بلند ہوتا ہے''

یہ صوفیائے کرام خلیفۂ وقت کے سامنے پیش کیے گئے جس نے اپنے فیصلے پر تاسف کا اظہار کرتے ہوئے کہا: ''آپ کی کوئی خواہش ہو تو بیان کیجئے''

انہوں نے جواب دیا: ''ہاں ہم یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہمیں بھول جائیں، ہمیں نہ تو سندِ قبولیت دی جائے اور نہ حکمِ ردّ نافذ کیا جائے کیونکہ ہمارے لئے ردّ و قبول دونوں یکساں ہیں، اس لئے آپ ہمیں بھول ہی جائیں'' اس پر خلیفۂ وقت رو پڑا اور ان بزرگوں کو عزت و احترام سے رخصت کیا۔ (کشف المحجوب)

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

خاموش رہو! اس نے بے ادبی کی ہے

حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ پہنچے ہوئے بزرگ اور فرستادۂ خداوندی تھے۔ ایک مرتبہ کوئی شخص آپ کی خانقاہ پر حاضر ہوا کیا دیکھتا ہے کہ دروازے پر ایک شخص پڑا ہے جس کے ہاتھ پاؤں ٹوٹے ہوئے ہیں، آنکھیں باہر کو نکلی ہوئی ہیں اور منہ سے جھاگ بہہ رہی ہے۔ وہ شیخ کی خدمت میں پہنچا اور دروازے پر پڑے ہوئے شخص کا ذکر کیا اور دعا کی درخواست کی۔ حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ نے فرمایا: ''خاموش رہو اس نے بے ادبی کی ہے'' وہ شخص بڑا حیران ہوا اور ڈرتے ڈرتے پوچھا: ''یا شیخ! آخر اس سے کونسی ایسی بے ادبی کی حرکت سرزد ہوئی ہے؟'' شیخ نے فرمایا: ''یہ شخص اولیاء اللہ میں سے ہے۔ اولیاء اللہ کو بعض اوقات قوتِ پرواز بھی عطا کر دی جاتی ہے چنانچہ یہ اس کے بل پر اپنے دو ساتھیوں کے ہمراہ اڑا جا رہا تھا۔ جب وہ تینوں اس خانقاہ کے اوپر پہنچے تو اس کا ایک ساتھی اڑتے ہوئے خانقاہ سے ایک طرف ہٹ گیا اور ادب کے طور پر خانقاہ کی دائیں جانب سے نکل گیا اس کا دوسرا ساتھی بھی اڑتا ہوا خانقاہ کی بائیں جانب سے نکل گیا۔ اس نے بے ادبی سے خانقاہ کے اوپر سے گزرنا چاہا لہٰذا نیچے گر گیا''

حضرت خواجہ حسن افغانی صاحبِ ولایت بزرگ تھے۔ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا فرمایا کرتے تھے کہ اگر قیامت کے دن اللہ تجھ سے سوال کرے گا کہ تم ہماری بارگاہ میں کیا لے کر آئے ہو تو میرا جواب ہوگا کہ میں حسن افغانی کو لایا ہوں''

ایک مرتبہ یہی حسن ایک گلی میں جا رہے تھے، نماز کا وقت ہو گیا۔ قریبی مسجد میں نماز کے لئے تشریف لے گئے۔ امام کی اقتداء میں نماز ادا کی۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد جب لوگ چلے گئے تو خواجہ حسن امام کے قریب گئے اور اس سے کہا: ''اے خواجہ! جب تم نے نماز شروع کی تو میں تمہارے پیچھے صف میں تھا۔ تم نماز کے دوران میں یہاں سے دہلی گئے، وہاں سے لونڈی غلام خریدے، وہاں سے واپس آئے اور ان لونڈی غلاموں کو خراساں لے گئے وہاں سے تم ملتان لوٹے اور پھر اس مسجد میں آگئے میں تمہارے پیچھے پیچھے مارا مارا پھرتا رہا آخر یہ کیا نماز ہے؟'' (جاری)

حکیم صاحب کی کتب ''ایک روحانی معالج کی خفیہ ڈائری'' اور ''اچھے لوگ اچھے اصول'' دستیاب ہیں۔
لاہور کے پتے پر رجوع فرمائیں۔

''میتھی'' کرشمات و کمالات

ڈاکٹر صہیب بٹ [redacted]

پنجاب کا شہر قصور اپنی کئی خصوصیات کی وجہ سے پورے پاکستان میں مشہور ہے۔ ایک طرف تو پنجاب کا عظیم صوفی شاعر بلھے شاہ یہاں ابدی نیند سو رہا ہے دوسری طرف دوسری طرف پنجابی زبان کا شیکسپیئر سید وارث شاہ بھی اپنی زندگی کی اابتدائی دینی تعلیم یہاں حاصل کرتا رہا ہے۔ ان بزرگ اور قابلِ احترام ہستیوں کی زیرِ شفقت سرزمین قصور بے پناہ خصوصیات کی حامل ہے۔

قصور کی بنی چمڑے کی جوتی، وہاں ماجھے کی مٹی سے بنی روغنی ہانڈی اپنا جواب نہیں رکھتی۔

قصوریوں کا فالودہ بھی بہت مشہور ہے۔ قصور کی دھوم مچانے والی ایک سبزی بھی اپنا ثانی نہیں رکھی۔ یہ ہے قصوری میتھی!

ہماری کوشش ہے کہ جس چیز کے بارے میں قارئین کو معلومات فراہم کریں وہ آسانی سے مارکیٹ میں دستیاب ہو تا کہ آپ ان معلومات کی روشنی میں اس شے سے استفادہ کرسکیں۔ اس ماہ آپ کی خواہش کے مطابق ''میتھی'' کے بارے میں گفتگو کی جارہی ہے۔

میتھی ایک پتوں والی سبزی ہے۔ غذائی لحاظ سے فوائد کے علاوہ اس کی ادویاتی خصوصیات بھی بہت ہیں۔ یہ قدرت کی جانب سے بنی نوع انسان کے لئے عظیم تحفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔

میتھی کا پودا سیدھا، مضبوطی سے اوپر کو تنا ہوا اور اطراف کو قدرے پھیلا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی عموماً بیس سے تیس سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس کے ہلکے سبز پتے سائز میں دو سے ڈھائی سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں۔ شاخ کے اوپر نکلتا ہوا پیلا پھول اور باریک سا ڈوڈا ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج زردی مائل براؤن ہوتے ہیں۔ ان سے خاص قسم کی خوشبو نکلتی ہے۔

میتھی کی قسم کی ایک اور جڑی بوٹی بازار میں سبزی فروش کے پاس ملتی ہے۔ بعض لوگ اسے میتھی کا نر پودا یعنی میتھرا کہتے ہیں۔ اس کی ٹہنی میتھی کے سائز سے دوگنا لمبی ہوتی ہے اور پتے بھی میتھی کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس میں میتھی کی مخصوص خوشبو نہیں ہوتی اور ذائقے کے لحاظ سے بھی یہ میتھی سے کئی درجہ کم تر ہوتی ہے۔ عام طور پر سبزی فروش میتھی کے دھوکے میں یہی چیز گاہک کو دے دیتے ہیں۔

میتھی کی دو اقسام زیادہ ہردلعزیز ہیں۔ بھارت میں میسوری میتھی جسے چمپا میتھی بھی کہتے ہیں اور مارواڑی میتھی دو اقسام کی پائی جاتی ہیں۔ دونوں انتہائی خوشبودار ہوتی ہیں۔ پاکستان میں یہ خوشبودار میتھی قصوری میتھی کے نام سے مشہور ہے۔ میتھی کی یہ خوشبودار قسم اب ملک کے دوسرے علاقوں میں بھی کاشت ہورہی ہے۔ زمیندار زیادہ تر اسی خوشبودار میتھی کو کاشت کرنے پر توجہ دے رہے ہیں کیونکہ یہ آسانی سے مارکیٹ میں فروخت ہوجاتی ہے۔

میتھی سب سے پہلے کہاں پیدا ہوئی؟ اس کے بارے میں تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ مشرقی یورپ اور ایتھوپیا میں یہ سب سے پہلے پائی گئی۔ ہندوستان کے شمال مغربی حصوں میں بھی وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ پنجاب کے علاوہ سرحد میں بھی کاشت ہورہی ہے۔ قبل از مسیح بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں اس کا استعمال بطور غذا اور دوا کے مروج تھا۔ اشیاء میں بھی یہ عرصہ قدیم سے لوگوں کے زیرِ استعمال ہے۔

پاکستان میں میتھی کو ساگ کی طرح پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے جیسے آلو میتھی، گوبھی میں ادرک کے علاوہ میتھی ڈالنے سے اس کی لذت میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے میتھی کو بیسن میں ڈال کر پکوڑے بھی بنائے جاتے ہیں۔ میتھی گوشت کے علاوہ شلجم یا دوسری ڈشوں میں اگر چند پتے پکانے کے دوران میتھی کے ڈالے جائیں تو کھانے کی لذت اور خوشبو میں ایک خوشگوار اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس کے پکانے کا بہترین طریقہ پریشر ککر میں بھاپ میں ابالنا ہے۔ اس طرح ضروری حیاتین اور ذائقہ محفوظ رہتا ہے۔

میتھی کو دھو کر اس کے پتے اور ٹہنیاں خشک کرکے محفوظ کی جاسکتی ہیں۔ میتھی کے پتوں میں دالوں کے برابر پروٹین موجود ہوتی ہے۔ لیبارٹری میں میتھی کے غذائی تجزیے کے بعد معلوم ہوا کہ ایک سو گرام میتھی میں انچاس حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھیاسی فی صد پانی، ڈیڑھ فیصد ریشہ جات، چھ فیصد نشاستہ، تین سو پچانوے ملی گرام کیلشیم، اکیاون ملی گرام فاسفورس سترہ ملی گرام لوہا اور باون ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

فاسفورس اور کیلشیم ہڈیوں کی ساخت میں استعمال ہوتا ہے۔ آئرن کی موجودگی خون میں سرخ ذرات کی کمی کو پورا کرکے چہرے کا پیلا پن دور کرتی ہے اور چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔ وٹامن سی، لوہا اور فاسفورس کے علاوہ کیلشیم دانتوں کی کمزوریوں اور مسوڑوں کی بیماریوں کو دور کرتے ہیں۔

میتھی کے پتے اشتہا انگیز اور چٹ پٹی خوشبو کی وجہ سے رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ یہ تاثیر میں قبض کشاء ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہے، بھوک نہیں لگتی، غذا ہضم ہونے کے بجائے معدے اور انتڑیوں میں گلتی سڑتی رہتی ہے، ان کے لئے میتھی کا استعمال ان علامتوں کو رفع کرنے کا موجب بنتا ہے۔ پیٹ سے ریاح کو خارج کرتی ہے، جگر کا سست فعل درست ہوجاتا ہے۔

میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تر و تازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہوجائے گی، جلد کی سطح ہموار ہوجائے گی اور جھریاں بھی ختم ہوجائیں گی

میتھی کے پتے ابالنے کے بعد ہلکا سا بھون کر کھائیں تو صفراء کی زیادتی ختم ہوکر طبیعت ہشاش بشاش ہوجاتی ہے۔ آنکھوں کی پیلی رنگت، کڑوا ذائقہ اور دل خراب ہونے کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے، پاخانہ کھل کر آتا ہے اور یوں مریض خود کو تر و تازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔ جن لوگوں کو منہ کے اندر، رخساروں پر، زبان کے نیچے یا ہونٹوں کی اندرونی سطح پر چھالے بن جاتے ہیں انہیں میتھی پکا کر کھانی چاہئے۔ اگر وہ کسی وجہ سے میتھی نہ کھاسکتے ہوں تو میتھی کے تازہ پتوں کو پانی میں خوب ابال کر اس کے نیم گرم پانی سے صبح شام غرارے اور کلی کریں، اس سے انشاء اللہ منہ کے چھالے ٹھیک ہوجائیں گے۔ میتھی کے بیج ہیں قدیم اطباء اور آیورویدک کے معالج اپنے مریضوں کو درد قولنج، اپھارہ، اسہال، پیچش اور بدہضمی کے لئے استعمال کرواتے تھے۔

میتھی کے بیج مسکن، پیشاب آور، ہاضم اور پیٹ کے تناؤ کھچاؤ اور اپھارہ کو ختم کرتے ہیں۔ یہ بعض حالتوں میں خشک اور قابض بھی ہیں اس لئے اسہال میں ان کو استعمال کروایا جاتا ہے۔

میتھی کے استعمال سے جسم میں تازہ خون بنتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری ختم ہوتی ہے۔ اس میں فولاد، فاسفورس اور کیلشیم کی موجودگی کمزوری اور کمی خون کو دور کرتی ہے۔ سنِ بلوغت میں قدم رکھتی ہوئی نوعمر لڑکیوں میں ماہواری شروع ہوتے ہی جسمانی تھکن، کمزوری، چہرے پر بے رونقی اور پیلاہٹ آجاتی ہے۔ ماہواری کی زیادتی کے سبب بھی ایسی علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو میتھی بھون کر گوشت یا کسی دوسری سبزی کے ساتھ کھانے کو دیں تو ان کی یہ حالت سدھر جائے گی۔

سر کے بالوں کے لئے میتھی میں بہت سی خوبیاں پنہاں ہیں۔ خواتین کے لئے یہ خاص نسخہ ہے کہ میتھی کو اچھی طرح دھو کر تھوڑے پانی میں کچھ دیر تک بھگوئے رکھیں تاکہ نرم ہوجائے۔ پھر ان کو صاف سِل پر یا مکسر میں ڈال کر بالکل میدہ سا بنالیں۔ غسل کرنے سے پہلے اس تازہ میدے کو سر میں بالوں کی جڑوں میں اور بالوں کے اوپر لگائیں۔ ایک گھنٹے کے بعد سر کو اچھی طرح دھولیں۔ بالوں کو کھلے پانی سے خوب کھنگالیں تاکہ سارا مواد نکل جائے۔ دو ہفتوں کے مسلسل استعمال سے بال لمبے ہونا شروع

ہوجائیں گے۔ ان کی قدرتی رنگت لوٹ آئے گی۔ اور بالوں کی چمک میں اضافہ کے علاوہ یہ سلکی بھی ہوجائیں گے۔ میتھی میں ایک نیچرل کنڈیشنر پایا جاتا ہے جو بالوں کو نرم، ملائم اور خوبصورت کرتا ہے۔

خواتین چہرے کی جلد کی حفاظت کے لئے رات سونے سے پہلے کئی طرح کے لوشن، کریم اور نہ جانے کیا کیا آمیزے استعمال کرتی ہیں۔ اوپر بیان کی گئی ترکیب کے مطابق میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تر و تازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہوجائے گی، جلد کی سطح ہموار ہوجائے گی اور جھریاں بھی ختم ہوجائیں گی۔ اس قدرتی آمیزے کے روزانہ استعمال سے رنگت صاف ہوجاتی ہے، جلد کی جھریاں اور ڈھیلا پن ختم ہوکر اس میں بچوں جیسی ملائمت اور کھچاؤ آنے سے آپ اپنی عمر سے چھوٹی نظر آنے لگتی ہیں، چہرے کے کیل مہاسے اور چھائیاں بھی ختم ہوجاتی ہیں۔

بھارت کے دورے کے دوران میں نے وہاں چہرے پر لگائی جانے والی آیورویدک کی بنائی ہوئی بے شمار کریمیں اور پیسٹ دیکھے ہیں جو چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور جلد کو تازہ شگفتہ بنانے کے لئے تیار کی گئی ہیں۔ ان کے اجزاء ترکیبی میں میتھی کے اجزاء بھی شامل تھے۔ جاوا میں میتھی کے بیجوں سے بالوں کی مضبوطی کے لئے ٹانک بنائے جاتے ہیں۔ وہاں کے لوگ ان کو مختلف کاسمیٹکس میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

جاوا اور سماٹرا میں میتھی کے بیج وضع حمل کے بعد خواتین کو زمانہ قدیم سے استعمال کرائے جارہے ہیں۔ ہمارے ملک میں بچہ کی پیدائش کے بعد زچہ کو دیسی گھی کا استعمال بکثرت اور اندھادھند کروایا جاتا ہے۔ ہم نے دیسی گھی کو طاقت کا سرچشمہ سمجھ لیا ہے۔ کبھی دودھ میں تڑکا لگا کر دیسی گھی دیا جارہا ہے اور کبھی دیسی گھی سے بنے ہوئے عجیب وغریب مرکب جن میں دال سوجی وغیرہ ہوتی ہے، عورت کو کھلائے جاتے ہیں۔ پورے چالیس دن تک اس نے چارپائی سے پاؤں زمین پر نہیں رکھنا ہوتا اس لئے اس قسم کی دیر ہضم اور چکنائی والی غذا کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایسی گرم غذاؤں کے اندھادھند استعمال سے معدہ اور جگر برباد ہوجاتے ہیں۔ منہ پر رونق رہتی ہے نہ جسم میں کشش۔

بات جاوا کی ہورہی تھی وہاں پر بچے کی پیدائش کے بعد میتھی کے بیج معمولی سے گھی میں بھون کر ان کو پیس لیا جاتا ہے، پھر اس پاؤڈر کو آٹے میں گوندھ کر روٹی کی صورت میں یا پھر حلوہ کی صورت میں زچہ کو کھلایا جاتا ہے۔ اس پیدائش کے بعد عورت جسمانی اعضاء اپنی قدرتی حالت میں جلدی لوٹ آتے ہیں۔ جن عورتوں میں بچوں کی پیدائش کے بعد قدرتی دودھ کم پیدا ہورہا ہو وہ میتھی کے بیج قلیل مقدار میں یا کسی ماہر کے مشورے سے استعمال کریں تو دودھ کی پیدائش میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

سکری کا مرض بہت عام ہے۔ مرد، خواتین سب ہی اس کے ہاتھوں پریشان ہیں۔ ایسے پریشان افراد کی مجبوری سے فائدہ اٹھانے کے لئے مارکیٹ میں سینکڑوں نسخے موجود ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ سب بیماریاں اور پریشانیاں ہماری اس غفلت اور کوتاہی کا نتیجہ ہیں کہ ہم نے قدرت کی عطا کی ہوئی نعمتوں سے اپنے آپ کو محروم رکھا ہے۔ گزرے وقتوں کے لوگ قدرت کی پیدا کردہ ہر شے کو قدرتی انداز میں کھاتے تھے۔ ان کو ایسی کوئی بیماری اور پریشانی لاحق نہیں ہوتی تھی۔

بالوں میں سکری سے نجات حاصل کرنے کے لئے کھانے کے دو چمچ میتھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں صبح کو ان نرم بیجوں کو پیس کر پیسٹ سی بنالیں۔ اس ملیدہ کو آپ بالوں کی جڑوں میں یعنی سر کی جلد میں لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح ریٹھا یا سکا کائی سے دھو ڈالیں۔ ہر دوسرے دن نہانے سے قبل یہ عمل دہرائیں۔ انشاء اللہ بالوں سے سکری کا ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہوجائے گا۔

میتھی اور اس کے بیجوں میں لعاب کو حل کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ ایسی جسمانی حالت جس میں لعاب کی زیادتی ہو یا اس کا سبب لعاب کی وافر پیدائش ہو تو اس کا استعمال حیران کن تاثیر رکھتا ہے۔ معدے میں رطوبات کی زیادتی ہو، منہ میں پانی لیس دار زیادہ ہو، قے آتی ہو، چھاتی میں ریشہ ہو میتھی کا قہوہ معدے کی سوزش کو ختم کرتا ہے، معدے اور انتڑیوں کو آلائشوں سے صاف کرتا ہے اور نظام ہضم سے زائد اور فاسد رطوبات کو خارج کرتا ہے۔ حتیٰ کہ غذا کے لئے ہضم ہونے والے اور جزوِ بدن بننے میں کوئی رکاوٹ نہیں رہتی۔ معدے کے السر یا انتڑیوں کے زخم میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ میتھی اور اس کے بیج پانی میں بھگو کر رکھیں تو یہی اپنے اردگرد ایک رطوبت یا لعاب سا پیدا کرتے ہیں جس طرح اسپغول یا اس کا چھلکا پھول جاتا ہے جب میتھی یا اس کے بیج معدے اور انتڑیوں سے گزرتے ہیں تو اس مخصوص لعاب کی تہہ معدے اور انتڑیوں کے زخموں پر لیپ ہوجاتی ہے۔ یہ تہہ معدے اور انتڑیوں کے ان زخموں کو تیزابی رطوبات سے بچاتی ہے۔

السر کے علاج میں آج کی جدید سائنس کا بھی یہ کہنا ہے کہ ان زخموں کو تیزابیت سے بچائیں۔ ایسی ادویات مریض کو دی جاتی ہیں جو معدے کی تیزابیت کو کم کریں تاکہ زخم مندمل ہوسکے۔ میتھی کی یہ رطوبت زخموں کو ڈھانپ لیتی ہے اور نظامِ ہضم کی تیزابیت کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے ہم جلد کے بیرونی زخموں کو کسی پٹی سے ڈھانپ دیتے ہیں۔

نظامِ تنفس کے امراض مثلاً کھانسی، برانکائیٹس (پھیپھڑوں میں ہوا کی نالیوں کی سوزش) نزلہ زکام اور سانس کی سوزش ابتدائی درجوں میں میتھی کے قہوہ کا استعمال مفید ہے۔ یہ پسینہ لاتا ہے اور اگر کسی بیکٹیریا کی کوئی عفونت یا زہر خون میں موجود ہے اور بخار پیدا کر رہا ہے تو اسے جسم سے خارج کرتا ہے اور بخار کا دورانیہ بھی کم کردیتا ہے۔ عام امراض نزلہ، زکام، بخار میں خالی پیٹ دن میں تین چار مرتبہ میتھی ایک کپ قہوہ پیا جائے تو دو چار ایام میں یہ تکلیف ختم ہوجائے گی۔ میتھی کے بیج کو پانی میں خوب اچھی طرح ہلکی آنچ پر ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نیم گرم سے غرارے کریں، گلے کی خراش اور سوزش ختم ہوجائے گی۔

میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔

کیا آپ کے منہ سے بدبو آتی ہے؟ کیا آپ کے جسم کے کسی حصے میں بدبودار مواد جمع ہوجاتا ہے مثلاً ناک میں، کان میں۔ اس کی بو کی وجہ سے آپ کسی محفل میں جانے سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ کے پیٹ سے بدبودار سڑانڈ ملی ہوا خارج ہوتی رہتی ہے؟ اور کیا آپ کے جسم سے پسینے کی تیز چبھتی ہوئی ناقابلِ برداشت بو نکلتی ہے جو کسی عزیز ترین دوست کو بھی آپ کے قریب نہیں بیٹھنے دیتی؟ اگر لوگ آپ کے پاس بیٹھ کر ناک پر رومال رکھ لیتے ہیں تو گھبرائیے نہیں نہ ہی پریشان ہوں۔ میتھی کا قہوہ مسلسل چند روز تک استعمال کریں۔ یہ آپ کے جسم سے سارے فاسد اور زہریلے مادے قدرتی انداز میں خارج کردے گا۔

اگر آپ ذیابیطس (شوگر) کے مریض ہیں تو پھر یہ سطریں غور سے پڑھیے: میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔ پریس ٹرسٹ آف انڈیا کے 6 جنوری 1988ء کے شمارے میں چھپنے والی ایک رپورٹ کے مطابق انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ کی حالیہ تحقیق سے یہ حقیقت ثابت ہوئی ہے کہ میتھی کے بیج 25 گرام سے 100 گرام یومیہ تک استعمال کرنے سے شوگر کے مریضوں میں Reactive hyperglycaemia کو کم کرنے میں بہت کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں پر کی گئی تحقیق کے نتیجہ میں نہ صرف شوگر کی زیادتی کنٹرول میں رہی بلکہ ان مریضوں میں میتھی کے بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول اور ٹرائی گلائیسر ائیڈز کی مقدار بھی حیرتناک حد تک کم ہوگئی۔ اس طرح یہ انکشاف بھی ہوا کہ ہارٹ اٹیک کے خطرے سے بھی بچاؤ کے لئے ان کا استعمال مفید ہے۔ قومی ادارہ برائے غذائیت حیدرآباد بھارت کی ایک رپورٹ کے مطابق 1200 سے 1400 حراروں والی روزانہ غذا جو عام طور پر شوگر کے مریضوں کو استعمال کروائی جاتی ہے، کے ساتھ جب میتھی کے بیجوں کو استعمال کروایا گیا تو ان کے حیران کن اثرات ظاہر ہوئے۔

قارئین کی تحریریں:

ناقابلِ فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹوٹکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے سنا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنوار لیں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی رکھیں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں صرف لاہور کے پتہ پر ارسال فرمائیں

ناگ پھنی کا مفرّح پھل

میں اختلاجِ قلب کا مریض تھا۔ کئی ڈاکٹروں کے زیرِ علاج رہا۔ شہر میں ایک ڈاکٹر عبدالصمد بھی تھے۔ نمازی، پرہیزگار انسان، لالچ اور ہوس زر پرستی سے کوسوں دور، میں ان کے پاس پہنچا تو انہوں نے پچھلی تمام رپورٹیں اور نسخے دیکھے۔ خود قلب میں کوئی خرابی نہ تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے بھی ایک نسخہ لکھ دیا۔ میں عرصہ تک اسے استعمال کرتا رہا کوئی خاص فائدہ نہ ہوا، مجھے اندازہ تھا کہ وہ مجھے کوئی نئی دوائی نہیں دے رہے ہیں لیکن میں محض اس خیال سے ان کے مطب میں رجوع رہا کہ نیک انسان ہیں ممکن ہے اللہ ان کے ہاتھ سے مجھے شفاء دے۔

ایک روز کہنے لگے: ”میاں! میں آپ کو کوئی نئی دوا نہیں دے رہا ہوں لیکن اس کے باوجود آپ مسلسل مجھ سے علاج کروا رہے ہیں میں خود محسوس کر رہا ہوں کہ آپ کو افاقہ نہیں ہوا ہے۔ آپ بہتر ہے کہ اب کسی اور معالج سے رجوع ہوں۔ جب میں نے ان ہی سے علاج کرانے پر اصرار کیا تو کہنے لگے: اگر آپ علاج پر مصر ہی ہیں تو پھر میرے مشورے پر عمل کیجئے۔ یہ دوائیں بند کر دیجئے اور ندی کے کنارے پھیلی ہوئی ناگ پھنی کے پھل توڑ لائیے یہ پھل سرخ رنگ کے ہوتے ہیں اور ان پر بھی باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ ان میں سے دو تین پھل گرم بھوبل میں ڈال دیجئے اس طرح کانٹے جل جائیں گے۔ راکھ وغیرہ صاف کر کے انہیں کھا لیجئے۔ ان کا ذائقہ ٹماٹر جیسا ہوتا ہے بلکہ یہ کچھ میٹھا ہی ہوتا ہے یہ عمل نہار منہ کیجئے۔ خدا کو منظور ہوا تو فائدہ ہو جائے گا۔

میں نے اللہ کا نام لے کر یہ پھل استعمال کیے اور ایک ہفتے کے اندر مجھے صحت ہوگئی۔ جب میں نے ڈاکٹر صاحب کو کیفیت بتائی تو خوش ہوئے اور کہنے لگے کہ جنگِ عظیم دوم سے قبل جرمنی سے اس کی گولیاں آیا کرتی تھیں۔ غرض یہ کہ میں اب بھی موسم میں ناگ پھنی کے یہ پھل شوق سے کھاتا ہوں۔ میری صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔ جب بھی یہ پھل کھاتا ہوں ڈاکٹر عبدالصمد کے لئے دعائے خیر کرتا ہوں۔

(نظام الدین/کراچی)

تکان رفع ہوگئی

دانتوں کے ایک ڈاکٹر صاحب نے ایک نجی محفل میں بتایا کہ دس سال ہوئے کہ میری بیوی کمزور ہوتی چلی جا رہی تھی اور لاغر بھی۔ اس زمانے میں ہم لوگ ہر قسم کی الا بلا کھایا کرتے تھے اور اپنی غذا کی طرف دھیان نہیں دیتے تھے۔

ایک دن میری بیوی میں اکلیلی بیماری (دورۂ قلب) کے آثار نمودار ہوئے، لیکن ایسے دورے کے وقت سینے میں جو درد ہوتا ہے وہ نہیں تھا۔ مجھ کو سخت تشویش ہوئی۔ میں نے ایک بہت ہوشیار ڈاکٹر کو فون کیا۔ اس نے فوراً ہمیں اپنے مطب میں طلب کر لیا اور ہمارے پہنچتے ہی قلب نگار سے قلب کا معائنہ کیا، کوئی خرابی نہیں نکلی۔ ہماری تشویش بڑی حد تک رفع ہوگئی لیکن ڈاکٹر کی نگاہوں سے میرے دل میں کھٹک سی باقی رہی۔ ڈاکٹر نے ہم دونوں کو اپنے کمرے میں بٹھایا اور کہنے لگا کہ دراصل مریضہ اپنے دو بچوں اور گھر کے کام میں بہت مشقت کرتی ہے۔ اس نے مشورہ دیا کہ وہ سونے سے پہلے مسکّن دوا کھایا کرے اور صبح کام شروع کرنے سے پہلے بھی ہلکی سی مسکّن دوا لیا کرے۔

میں نے خیال کیا کہ میری بیوی کو کم شکر دمویت کی شکایت ہو سکتی ہے۔ جب میں نے ڈاکٹر کو یہ بات بتائی کہ اس نے میری بات کو زیادہ اہمیت نہیں دی۔ اس نے کہا کہ: ”تم تو بڑے ماہر دندان ہو تم طب کیا جانو“ میں نے جواب دیا: ”بہر حال تجربہ کرنے میں کیا حرج ہے؟“

میں نے اپنی بیوی سے کہا: ”تمام ردی غذاؤں کو گھر بدر کر دو“ ہم نے قدرتی غذاؤں کو تیار کرنے کے طریقوں پر ایک کتاب خرید لی اور سفید شکر (چینی) سفید آٹے یعنی چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، نمک، ڈبوں کے پھل وغیرہ کو اپنی غذا سے خارج کر دیا۔ مزید برآں حیاتین کے ضمیمے لینے شروع کر دیئے

اس کے جو نتائج برآمد ہوئے ان کی رفتار بہت سست تھی لیکن تھے یقینی۔ مجھ کو بھی نمایاں فائدہ ہوا میں نے بہت جلد محسوس کرنا شروع کیا کہ دن کے آخری حصے میں مجھکو جو تکان اور اضمحلال ہو جاتا تھا وہ اب نہیں ہوتا۔ میری بیوی کی صحت بھی بہتر ہونے لگی۔ پہلے بہت آہستہ آہستہ اور پھر تیزی کے ساتھ۔ اب بھی وہ گھر کا کام مستعدی کے ساتھ کرتی ہے اور باہر کی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیتی ہے اور پہلے کی طرح تکان کے سبب سے منہ بسورتی نہیں رہتی۔

انگوٹھے کے نیچے کی روئیدگی غائب

کئی مہینے ہوئے کہ میرے شوہر کے پیر کے انگوٹھے کے نیچے سرایت کی شدید تکلیف ہوگئی تھی، کسی دم چین نہیں تھا۔ میں دوا فروش کے پاس گئی اور پوچھا کہ آیا اس شکایت کے لئے اس کے پاس کوئی دوائی ہے۔ اس نے ڈاکٹر سے پوچھنے کا مشورہ دیا۔ میں ڈاکٹر کے پاس تو نہیں گئی بلکہ گھریلو دواؤں کے آزمانے کا ارادہ کر لیا۔

پہلے میں نے شوہر کے انگوٹھے کو الکحل سے صاف کیا اس کے بعد سلفیٹ کے گرم محلول میں اس کے پیر کو ڈال دیا۔ پھر میں نے وٹامن اے کے کیپسول اور وٹامن ای کے کیپسول کو توڑ کر ناخن کے نیچے ان دونوں حیاتین کو ٹھونس دیا اور صاف ململ لپیٹ کر ٹیپ سے بندش کر دی اور اپنے شوہر کو وٹامن اے، ای اور سی اضافی مقدار میں دیا۔ صبح جب میں نے ماؤف انگوٹھے کو کھولا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ انگوٹھا بالکل صحیح سالم اور اپنی طبعی شکل میں نظر آیا۔ صبح پھر مذکورہ عمل دہرایا، پھر کچھ نہیں کیا۔ میرے تین سال کے بچے کو یہی تکلیف ہوگئی تھی۔ اس پر یہی عمل کیا اور وہی نتیجہ نکلا۔

مسّے اور وٹامن ای

میں نے آپ کے رسالے میں پڑھا تھا کہ حیاتین ہ (ای) سے مسّے رفع ہو جاتے ہیں۔ چھ ہفتے ہوئے کہ میرا پوتا میرے پاس آیا اور اس نے اپنے ہاتھوں پر دس مسّے دکھائے۔ وہ اس سے پہلے ڈاکٹر سے کچھ مسّے صاف کرا چکا تھا مگر ڈاکٹر نے بتایا کہ اس بات کی کوئی ضمانت نہیں کہ مسّے پھر سے نکل آئیں گے یا ان کی پیدائش رک جائے گی۔ میرے پوتے نے میرے مشورے سے آپ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق حیاتین ہ کو ملنا شروع کیا۔ اور تمام مسّے واقعی صاف ہوگئے۔ اس نے بتایا کہ اس کے ہاتھوں کے ناخن کھردرے ہوتے تھے اور ناخن کی جڑ کے پاس سے باریک جھلّی سی اکھڑ جاتی تھی اب یہ بات بھی نہیں رہی۔

اگر احسان کرنے والا بننا چاہتے ہو تو یوں اللہ کی بندگی کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو یا وہ تمہیں

عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں

آیئے! ایک ماہرِ غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عشروں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا کھانی چاہئے

ہم میں سے بہت کم لوگ غذا کے ساتھ وہ مقویات حاصل کرتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرروت ہوتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں حیاتین اور معدنیات کی گولیاں کھالینا مسئلے کا حل نہیں ہے۔

آیئے! ایک ماہرِ غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عشروں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا کھانی چاہئے۔

لڑکپن:

اس عمر میں جسم خوب بڑھتا ہے اور اس میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لہٰذا حیاتین اور معدنیات کی ضرورت بہت رہتی ہے۔ چونکہ اس عمر میں بچوں کو ہر طرح کے کھانے مرغوب ہوتے ہیں اس لئے مناسب ہوگا کہ انہیں کثیر الحیاتین (ملٹی وٹامنز) اور معدنی مصنوعات کھلائی جائیں۔ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لئے کیلشم کی ضرروت ہوتی ہے لہٰذا اس عمر میں دودھ سے بنی ہوئی ایسی اشیاء بچوں کو دی جائیں جن میں چکنائی کم ہو۔ اس کے علاوہ انہیں میوی (مغزیات) کی گری، دالیں اور بیج خصوصاً سورج مکھی کے بیج نیز جئی کا دلیا کھلائیں۔

اس امر میں اپنے بچوں کو یہ سمجھایئے کہ ان کی غذا میں سیر شدہ چکنائی (Saturated Fat) کم ہونا چاہئے۔ چکنائی والی غذا سے آگے چل کر ان کے لئے دل کی بیماری کا خطرہ تو ہوتا ہی ہے لیکن اب امریکی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق زیادہ چکنائی کھانے والے نوجوانوں کو بڑی عمر میں الزائمری کی بیماری (نسیان) کا بھی خطرہ رہتا ہے

لڑکیوں کو اس وقت فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جب وہ سنِ بلوغ کو پہنچتی ہیں۔ ان کا جسم روزانہ تقریباً ایک ملی گرام فولاد خارج کرتا ہے، لیکن ماہواری کے دوران میں یہ مقدار دگنی ہوجاتی ہے۔ اس عمر میں انہیں گائے کا گوشت، چوکر والی روٹی، دلیہ اور سبزی خصوصاً آلو کھانا چاہئے۔

بیس سے انتیس سال:

اس عشرے میں طرزِ زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور ان کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔ اگر اس زمانے میں غذا میں توازن نہ رکھا جائے اور احتیاط نہ برتی جائے تو خراب صحت کی بنیاد پڑ جاتی ہے لہٰذا نوجوانوں کو ایسا کھانا کھانا چاہئے جس میں ہر طرح کے غذائی اجزاء شامل ہوں یعنی نشاستے والی اشیاء بھی ہوں، پھل اور سبزی بھی، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء بھی، اور گوشت، انڈے، دالیں، مچھلی اور خشک میوہ بھی۔ مختلف قسم کی ان چیزوں سے جسم میں حیاتین بھی شامل ہوں گے اور معدنیات کی ضرورت بھی پوری ہوگی۔

عام طو سے یہ عمر ایسی ہے جب عورتوں کے ہاں توالد کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس طرح عورتوں کے جسم پر بوجھ بڑھ جاتا ہے اور مقویات کے حصول کی اہمیت بڑھ جاتی ہے لہٰذا انہیں اپنی غذا کا ازسرِ نو جائزہ لے کر اس میں ضروری تبدیلیاں کرنا پڑتی ہیں۔

صدف ماہی، گوشت خصوصاً کلیجی، دودھ، انڈے، گری، پیاز، پھول گوبھی، مکئی اور پنیر میں جست (Zink) خوب ہوتا ہے جو تولیدی نظام کے لئے مفید ہے۔ جست عضلات کو سکون پہنچاتا ہے لہٰذا اس سے ماہواری کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ سویابین، دالوں، مچھلی، سرخ گوشت، سبزیوں، کیلے، چکوترے، سیب، خشک خوبانی اور انجیر میں میگ نیزئم پایا جاتا ہے۔

تیس سے انتالیس سال:

مغربی ممالک میں اس عمر میں بچے زیادہ ہوتے ہیں جب کہ مشرقی ممالک میں عمر کے اس سے پہلے والے عشرے کے دوران میں بچے زیادہ ہوتے ہیں۔ بہرحال کام کی بات یہ ہے کہ عورت جب حاملہ ہو یا حاملہ ہونے کا فیصلہ کرے تو اسے فولک ایسڈ پر توجہ دینا چاہئے اور حمل سے قبل نیز حمل کے پہلے تین ماہ کے زمانے میں اسے روزانہ چار سو مائکرو فولک ایسڈ کھانا چاہئے۔ فولک ایسڈ سے بچے کی نشونما میں بہت مدد ملتی ہے اور بچے کی عصب میں خرابی کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

عمر کے اس عشرے میں بھی جست کی اسی قدر اہمیت رہتی ہے جتنی کہ اس سے پہلے والے عشرے میں۔ برطانیہ کے ایک حالیہ تحقیقی مطالعے سے اندازہ ہوتا ہے کہ حیاتین ہ (وٹامن ای) مرد اور عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کو بہتر کرتا ہے۔ یہ حیاتین تخم گندم (ویٹ جرم)، سویابین، مکئی، مغزیات اور نباتی تیلوں میں خوب ہوتا ہے

ہڈیوں کی کثافت ۳۵ سال کی عمر میں اپنی انتہا کو پہنچتی ہے لہٰذا اس عشرے میں ہڈیوں کی دبازت کا خاص خیال رکھنا چاہئے تاکہ آئندہ عمر میں ہڈیوں کی بھربھراہٹ یا کمزوری کا خطرہ نہ رہے یا کم ہوجائے۔ اگر ہڈیوں کی دبازت کم رہ جائے تو اس کمی کو آئندہ پورا نہیں کیا جاسکتا اور آئندہ چل کر بوسیدگی استخواں (آسٹیوپوروسس) کی بیماری لاحق ہوسکتی ہے۔ عمر کے بڑھنے سے ہڈیوں میں کیلشم کی کمی ہوتی جاتی ہے۔ یہ مسئلہ مرد اور خواتین دونوں کے ساتھ پیش آسکتا ہے لیکن خواتین کو خصوصاً اس وقت یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ جب وہ سن یاس کو پہنچتی ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ اس وقت جسم میں ایسٹروجین اور دیگر جنسی ہارمون کی پیداوار سست پڑ جاتی ہے۔ عمر کے اس عشرے میں کیلشم والی غذا بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ بالائی نکلے ہوئے دودھ میں بھی اتنا ہی کیلشم ہوتا ہے جتنا کہ چکنائی والے دودھ میں۔ دیگر اہم مقویات میگ نیزئم اور فاسفورس ہیں جو بہت سی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ حیاتین د (وٹامن ڈی)، حیاتین ج (وٹامن سی)، حیاتین ب٦ (وٹامن بی٦)، حیاتین ک (وٹامن کے) اور بائیوٹین ہیں جو کلیجی، چوکر والے اناج، انڈے، مچھلی اور مغزیات میں پائے جاتے ہیں۔ ان تمام حیاتین سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

چالیس سے انچاس سال:

عورتوں میں سا یاس اس عشرے کے آخر میں اور اگلے عشرے کے شروع میں ہوتا ہے اور زنانہ ہارمون کی سطح کم ہوجاتی ہے۔ اس سے نیند کے دوران پسینا، مزاجی کیفیت میں اتار چڑھاؤ، تھکن، دردِ سر اور چھاتی میں پلپلے پن کی شکایت ہوجاتی ہے۔ گو اکثر خواتین اس تبدیلی سے زیادہ پریشان ہوئے بغیر نمٹ لیتی ہیں تاہم غذا میں بعض چیزوں کا اضافہ ان کے لئے یقیناً مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ حیاتین ب٦ دماغ میں اس کیمیائی مادے کو بڑھاتا ہے جو مزاجی کیفیت کو ٹھیک کرتا ہے۔ یہ حیاتین سن یاس کی علامات کی شدت کو کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ روغنِ گل فنجانی ہارمونی عدم توازن کو صحیح کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سویابین، کابلی چنے، بڑا لوبیا، ہرا لوبیا، جنسِ نارنج کے پھل، چیری، آلوچہ، پھول گوبھی، اجمود وغیرہ مفید ہیں۔

پچاس سے انسٹھ سال:

عمر کے اس عشرے تک پہنچنے کے بعد اکثر مقویات ہمارے لئے ایسے ہی ضروری ہوجاتے ہیں جتنے لڑکپن یا نوجوانی میں ضروری تھے۔ خراب غذا کا اس عمر میں اس سے زیادہ اور دُہرا اثر پڑتا ہے جتنا کہ نوجوانی میں پڑتا تھا اور اس ناقص غذا کے باعث مدافعتی نظام کمزور ہوجاتا ہے۔ نتیجے میں سرطان، نقرس، امراض قلب اور عتاہٹ (Dementia) کا راستہ ہموار ہوجاتا ہے۔ سامن اور

ٹراؤٹ جیسی روغنی مچھلیاں جن میں اومیگا ۳ روغنی تیزاب ہوتا ہے، قلب کے لئے مفید ہیں۔ اس عمر میں حیاتین الف، حیاتین ج اور حیاتین و زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور مہ وسال کے باعث جو منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں انہیں کسی حد تک مؤخر کر سکتے ہیں۔

عمر کے اس دور میں حفاظتِ قلب کے لئے مانع تکسید اشیاء کی بڑی اہمیت ہے۔ روزانہ پانچ مرتبہ مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھایئے۔ مانع تکسید خصوصیات کے علاوہ ان میں ریشے کی بھی فراوانی ہوتی ہے جو نظام ہضم کے لئے مفید ہے اور آنتوں کی بیماری سے حفاظت میں مدد دیتا ہے۔ لال پھل اور سبزیاں مثلاً ٹماٹر، گلابی چکوترا اور تربوز زیادہ کھائے جائیں کیونکہ ان میں پایا جانے والا کیمیائی جزو لائکوپین مانع تکسید ہونے کے باعث دل کے لئے مفید ہے۔ سیلینیئم بھی مانع تکسید معدن ہے جو اوجھڑی، صدف ماہی، تل، کھمبی اور لہسن میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ہماری غذا میں سیلینیئم کی گھٹتی ہوئی مقدار سرطان اور عارضۂ قلب جیسی بیماریوں میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ سیلینیئم کی مقدار بعض مٹی میں زیادہ ہوتی ہے اور بعض میں کم لہٰذا اس مٹی میں پیدا ہونے والی فصل میں بھی اس معدن کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ غذا سے سیلینیئم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ عمر کے اس عشرے میں سیلینیئم کی گولیاں کھائی جائیں۔

ساٹھ سال اور اس کے بعد:

بڑھاپے کا لازمی نتیجہ مدافعتی نظام کی کمزوری ہے لہٰذا ساٹھ سال کے بعد ایسے اقدامات ضروری ہو جاتے ہیں جن سے اس نظام کو تقویت مل سکے۔ پھلوں کا رس زیادہ پی کر حیاتین ج کی مقدار جسم میں بڑھائی جا سکتی ہے۔ جتنا سیال مادہ جسم میں جائے گا کم آبی اور قبض سے اتنا ہی بچاؤ ہوگا۔

عمر میں اضافے کے ساتھ کولاجن کی جسم میں کمی ہو جاتی ہے۔ کولاجن خلیوں کی تشکیل، جلد، ہڈی، دانت اور بافتوں کو صحیح حالت میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ حیاتین ج کولاجن کی پیداوار کو بھی بڑھاتا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ جنس نارنج کے پھلوں میں سب سے زیادہ حیاتین ج ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے مطابق سب سے زیادہ حیاتین ج چیری، امرود، آلو بخارے، آملے اور سیاہ مکّے میں ہوتا ہے۔ سبز ترکاریاں مثلاً پھول گوبھی، سبز پہاڑی مرچ میں بھی حیاتین خوب ہوتا ہے۔

یہ خیال رکھئے کہ آپ کی غذا میں فولک ایسڈ کافی ہو۔ یہ ایک طرح کا حیاتین ب (وٹامن بی) ہے جو دالوں، بڑے سرخ لوبئے (سیم)، سبز ترکاریوں اور دلیے میں پایا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ سے جسم میں ایک ایسے کیمیائی مادے (Homocysteine) میں کمی ہوتی ہے جو کولیسٹرول کی طرح دل کی بیماری کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ متذکرہ بالا غذاؤں میں ریشہ بھی خوب ہوتا ہے جو قبض سے بچاتا ہے۔

اس عمر کے لوگوں میں جسمانی سرگرمی کم ہوتی ہے لہٰذا قبض کی شکایت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں مچھلی اور تھوڑی مقدار میں بغیر چربی کا گوشت کھانا بھی بہتر ہوتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے کیلشیم بہت اہم ہے اور جسم کو کیلشیم جذب کرنے اور اس سے پوری طرح فائدہ اٹھانے کے لئے حیاتین د کی بھی ضرروت ہوتی ہے۔ یہ حیاتین ہمیں سورج کی روشنی سے حاصل ہوتا ہے یعنی سورج کی روشنی جسم میں جذب ہو کر حیاتین د پیدا کرتی ہے لیکن یہ حیاتین ہم غذا کے ذریعے سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ مچھلی کا تیل اور روغنی مچھلی حیاتین د سے بھرپور ہیں۔

خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور توانائی کے لئے اس عمر میں فولاد بھی بہت اہم ہے۔ فولاد مدافعتی نظام کو بھی مستحکم کرتا ہے۔ ساٹھ سال کے بعد زندگی میں حرکت کم ہو جاتی ہے اور توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ غذا سے توانائی کے حصول میں حیاتین ب ہماری مدد کرتا ہے۔ اس کے حصول کا اچھا ذریعہ چوکر والا اناج، غیر مصفا چاول، خشک میوہ جات اور چوکر والی روٹی ہیں۔

تعدیے سے بچاؤ کے لئے بڑھاپے میں جست کی بھی کافی اہمیت ہے۔ اس معدن کے حصول کیے لئے صدف ماہی، میٹھے کدو کے بیج، گوشت، سخت پنیر، مچھلی، چوکر والا اناج اور روٹی کھایئے۔

اگر آنکھوں کی صحت چاہتے ہیں تو بھٹے کے دانے، سرخ پہاڑی مرچ، اجمود اور پتوں والی سبزیاں کھایئے۔

دماغ کی صحت کے لئے جلد کو ٹھیک رکھنے کے لئے اور جسم کے دیگر اعضاء کی بافتوں کو درست رکھنے کے لئے اومیگا ۳ اور ٦ روغنی تیزاب مفید ہوتے ہیں جنہیں آپ السی اور مچھلی کے تیل سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب مانع ورم بھی ہوتے ہیں اور بڑھاپے میں جوڑوں کو صحیح حالت میں رکھ کر چلنے پھرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب جو مچھلی کے تیل میں پائے جاتے ہیں، دماغ کے روغنی تیزابوں کو تقویت پہنچا کر دماغی صلاحیت اور کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ چکنے تیزاب خون میں چکنائی کی سطح بھی کم کرتے ہیں اور بلند فشارِ خون کا خطرہ کم کر کے فالج سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔

یوکلپٹس آئل

یہ اسی درخت کا تیل ہے جو آجکل پاکستان میں ہر جگہ نظر آتا ہے یہ سفیدہ کہلاتا ہے۔ اس کے پتوں میں بڑی خوشگوار مہک ہوتی ہے۔ یہ تیل کھانسی کے شربتوں اور دیگر دواؤں کے علاوہ غرغرے اور مالش کی دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ گلے کی تکلیف کے لئے تیار ہونے والی گولیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ سینے کی جکڑن، کھانسی وغیرہ کے لئے اس تیل کی سینے، پیٹھ اور گلے پر مالش سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ناک کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے اس کے قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ میں سانس لینے سے بھی بہت آرام ہوتا ہے۔ سر میں درد ہو تو پیشانی اور کنپٹیوں پر ایک دو قطروں کی مالش کرنی چاہئے۔ رومال پر ایک دو قطرے ڈال کر سونگھتے رہنا بھی ایک مؤثر تدبیر ہے۔ یہ سانس کی نالیوں کو کھول کر بلغم کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ سادہ چینی ایک چمچہ میں ایک دو بوندیں ملا کر کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

پیٹ میں درد کے لئے گھریلو ٹوٹکے

یہ تکلیف بڑوں اور بچوں سب کو لاحق ہوتی رہتی ہے بازاری کھانا زیادہ چٹ پٹی اشیاء وغیرہ کے استعمال سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اس لئے:

دارچینی کا سفوف: یہ سفوف بہت مفید رہتا ہے (چائے کا) آدھا چمچہ دارچینی کا سفوف، ایک گلاس بغیر بالائی کے دودھ یا پانی میں ملا کر پینے سے آرام ہوتا ہے۔ درد دور ہونے تک یہ عمل جاری رکھنا چاہئے۔

سونف: تازہ (سبز رنگ کے) سونف ایک چائے کے چمچہ بھر منہ میں ڈال کر چبائے اور اس کا رس نگلنے سے بھی درد میں کمی آ جاتی ہے پیٹ میں موجود گیس خارج ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کالا نمک ملا لینے سے بہت جلد آرام ہوتا ہے۔

اجوائن: یہ بھی اکثر گھروں میں ہوتی ہے۔ آدھا چائے کا چمچہ اجوائن چبا کر کھانے اور اوپر سے پانی پینے سے گیس کی تکلیف اور درد دور ہوتا ہے۔ اجوائن بھوک بڑھاتی ہے بلکہ کھانسی کا بھی ایک مفید علاج ہوتی ہے۔

مستقل سلسلہ:

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور اولیاءؒ کی زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیرِ نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرامؓ، تابعینؒ، اولیاء کرامؒ کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

اللہ جل جلالہ

یہ اسم پاک ذات جامع جمیع صفات و کمالات ہے، بہت سے محققین کے نزدیک یہی اسم اعظم ہے۔ قرآن مجید میں یہ اسم پاک دو ہزار تین سو ساٹھ (۲۳۶۰) جگہ آیا ہے۔ اسے دوسرے تمام اسماء پر شرف حاصل ہے معنی کے لحاظ سے یہ اسم پاک تمام اسماء کا جامع ہے اور تمام اسماء صفات اسی سے متعلق ہیں۔

اگر چہ اللہ اور الٰہ دونوں الوہیت سے مشتق ہیں جس کے معنی عبادت کے ہیں اور دونوں الفاظ معبود کے معنی میں استعمال ہوتے ہیں۔ اگر چہ لغوی لحاظ سے یہ دونوں الفاظ ہم معنی ہیں تاہم اصطلاحی لحاظ سے ان میں ایک واضح فرق یہ ہے کہ اللہ کا لفظ صرف اور صرف اللہ معبود برحق و معبود حقیقی کے لئے استعمال ہوتا ہے جب کہ الٰہ کا لفظ ہر معبود کے لئے استعمال ہوتا ہے چاہے وہ حق ہو یا باطل۔

لا الٰہ الا اللہ (اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں)

اس کلمہ مبارک میں اللہ اور الٰہ دونوں کو ایک دوسرے کی ضد قرار دیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے علاوہ جتنے معبود (الٰہ) ہیں وہ سب باطل ہیں اور معبود حقیقی تو صرف اور صرف اللہ ہی ہے۔

شریعت کی اصطلاح میں لفظ 'اللہ' صرف اس ذات کے لئے بولا جاتا ہے جو حق پر ہو، ہمیشہ سے ہو اور ہمیشہ رہنے والی ہو۔ دیگر تمام صفات الٰہیہ کی جامع ہو، ہر شے کی مالک خالق اور ان پر قدرت رکھنے والی ہو۔ ہر مخلوق کی روزی رساں ہو، ہر شے اور ہر مخلوق اس کی محتاج ہو اور وہ کسی کی محتاج نہ ہو۔ رشتوں، ناطوں اور برابری و ہمسری سے پاک ہو، امور کی انجام دہی میں کسی کی محتاج نہ ہو، گویا اسمائے حسنیٰ میں فرداً فرداً جتنی صفات موجود ہیں اس اسم پاک میں وہ تمام بکمال موجود ہیں۔ حدیث ترمذی میں جن ۹۹ ناموں کا تذکرہ ہے یا اور بھی جو اسمائے حسنیٰ ملتے ہیں چاہے وہ مفرد ہوں یا مرکب، اسم پاک 'اللہ' ان تمام اسمائے پاک سے مرتبہ اور عزت و جلال میں بلند تر ہے۔ کیونکہ یہ تمام صفات سے بلند تر ہے اور کوئی بھی صفت الٰہی اس سے خارج نہیں ہے۔

دیگر تمام صفات کا مرجع یہی اسم پاک ہے۔ اسم ذات 'اللہ' کسی صفاتی نام کی طرف راجع نہیں ہے مثلاً ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ اللہ کریم، رحمٰن، علیم یا حکیم ہے مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ حکیم اللہ ہے یا علیم اللہ ہے۔ اس کے علاوہ تمام صفاتی اسمائے پاک میں سے ہر اسم پاک اللہ تعالیٰ کی ایک صفت کا احاطہ کرتا ہے اور وہ کسی ایک صفت کے لئے بولا جاتا ہے مثلاً جب اللہ تعالیٰ کی ربوبیت کا ذکر مطلوب ہو تو ''ربؒ'' کہیں گے، اور اگر رزق عطا کرنے کا تذکرہ ہو تو ''رازق'' یا ''رزاق'' کہیں گے اسی طرح گناہ کی معافی کا سوال ہو تو ہم غفار کو پکارتے ہیں یعنی یہ نہیں ہوتا کہ گناہوں کی معافی کے لئے اسے رزاق کہہ کر پکاریں اور عفو و درگزر کے لئے رب کہہ کر پکاریں لیکن اسم پاک 'اللہ' کے ساتھ ہم ہر مقصد کے لئے اسے پکار سکتے ہیں چاہے ہماری حاجت کا تعلق رزق سے ہو یا گناہوں کی معافی سے۔

دوسرے تمام صفاتی اسمائے پاک کو حسب ضرورت و حالت غیر اللہ کے لئے بھی بولا جاتا ہے مثلاً حکیم، حلیم، علیم وغیرہ مگر اسم پاک ''اللہ'' کسی بھی صورت غیر اللہ کے لئے نہیں بولا جاتا۔ یہاں تک کہ دانستہ غیر اس کو اللہ کے لفظ سے پکارنے والا متفقہ طور پر کافر ہے کیوں کہ اس کے معنیٰ میں تاویل کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ (غزالیؒ)

مندرجہ بالا دلائل کے پیشِ نظر ہی بہت سے علماء نے اس اسم پاک کو ''اسم اعظم'' کہا ہے کیوں کہ کوئی اسم صفت تمام صفات کا احاطہ نہیں کرتا۔ جب کہ اسم ذات 'اللہ' تمام صفات کا احاطہ کیے ہوئے ہیں۔

اوراد و وظائف:

اوراد و وظائف کے لئے جس کمال یقین کی ضرورت ہوتی ہے اس کے ساتھ اگر اوراد و وظائف کو پڑھا جائے تو نتیجہ ہمیشہ حسب دلخواہ نکلتا ہے اور ناکامی نہیں ہوتی۔

اسم ذات کا ورد:

عاشقانِ الٰہی کا ورد زبان یہی اسم پاک ہے۔ دونوں جہانوں کی مرادیں برلانے والا اسم ہے۔ اس کے خواص و صفات اس قدر ہیں کہ مخلوق میں سے کوئی بھی اسے کما حقہ نہیں لکھ سکتا۔ سلوک کے تمام سلاسل کے بزرگان سالکین کے لئے اسی اسم پاک کا ورد تعلیم کرتے ہیں کہ اس سے بڑھ کر کوئی ورد نہیں ہے۔

صاحب کشف و روشن ضمیر:

اگر ہر نماز و روزہ کی پابندی کے ساتھ حلال غذا کے اہتمام کے ساتھ باوضو و بقبلہ ہو کر پانچ ہزار مرتبہ روزانہ اللہ اللہ کرے تو تھوڑے ہی عرصہ میں صاحب کشف اور روشن ضمیر ہو جائے گا۔ ہر عبادت میں بے حد لطف آئے گا اور اکثر راتوں کو زیارت نبی کریم ﷺ سے مشرف ہوگا۔ بارگاہِ خداوندی کے مقربین میں شامل ہوگا۔

درجۂ ولایت:

اگر اسم پاک 'اللہ' کسی زمین پر پڑا ہوا پائے اور اسے اٹھا کر تعظیم سے اپنی ٹوپی یا پگڑی میں رکھے تو دنیا اور آخرت میں ولایت کا درجہ پائے گا۔

تعظیم اسم پاک:

اگر چہ اسم پاک جمالی ہے اور بکثرت پڑھنے والا بھی اس سے مزاج میں گرمی نہیں پاتا تاہم اللہ تعالیٰ کے اسم پاک کی بے تعظیمی کرنے والا اور اللہ کی جھوٹی قسمیں کھانے والا کسی وقت بھی بے حد محتاج اور فقیر ہو جائے گا یا آخری عمر میں اندھا ہو جائے گا یا کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا کہ طبیب اس کے علاج سے عاجز رہیں۔

حصول رزق حلال:

جو شخص اس مقصد کے لئے "یا اللہ یا ھو" روزانہ ایک ہزار بار ورد کرے اللہ تعالیٰ اسے وافر رزق حلال عطا فرمائے گا۔

شفائے امراض:

جو شخص نمازِ جمعہ سے پہلے طہارت و پاکیزگی کے پورے اہتمام کے ساتھ سکون قلب سے سو بار اسم مبارک پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ تمام امور میں اس کے لئے آسانی فرمائیں گے۔ اگر کوئی شدید بیماری میں مبتلا ہو جس کے علاج سے حکماء و اطباء عاجز آ چکے ہوں اس اسم پاک کی کثرت کرنے کے بعد دعا کرنے سے انشاء اللہ شفایاب ہوگا۔

احکامِ الٰہی سے محبت:

جو شخص روزانہ اس اسم پاک کا ورد ایک ہزار دفعہ کرے گا اس کے دل سے شکوک و شبہات رفع ہو جائیں گے اور اس کے دل میں احکامِ الٰہی سے محبت پیدا ہوگی۔

رنج و بلا دور ہو:

سلطان المشائخ حضرت محبوبِ الٰہی قدس سرہ نے فرمایا ہے کہ اگر کوئی شخص کسی ایسی پریشانی یا رنج میں مبتلا ہو جو کسی طرح دور ہونے میں نہ آئے تو جمعہ کے روز نمازِ عصر کے بعد کسی کام میں مصروف نہ ہو بلکہ نمازِ عصر کے بعد سے مغرب

تک یہ تین اسمائے پاک پڑھتا رہے: "یا اللہ یا رحمٰن یا رحیم" انشاءاللہ اس رنج وغم سے نجات پائے گا۔

امراض قلب سے شفاء:

اگر کوئی مسلمان اس اسم پاک یعنی "اللہ" کو خوش خط جلی قلم سے لکھ کر اپنے سامنے رکھے اور دن رات میں کم سے کم تین دفعہ نہایت ادب سے باوضو قبلہ رُو ہو کر خلوت میں بیٹھ کر محبت سے نظریں اس مبارک اسم پر ڈالے اور دل میں یہ خیال کرے کہ جس طرح اس کاغذ یا لوح پر خوبصورتی سے نام لکھا ہوا ہے اسی طرح خوبصورت اور خوش خط میرے دل میں لکھا ہوا ہے اور پھر آنکھیں بند کر کے کم از کم دس منٹ تک اس تصور کو جمائے اور اسی خیال میں محو رہے انشاء اللہ کبھی عمر بھر خفقان، ہول دل، دھڑکن اور اضطراب قلب وغیرہ میں مبتلا نہ ہوگا اور دنیا کے کسی جابر و ظالم سے دہشت زدہ نہ ہوگا، عشق الٰہی میسر ہوگا۔

برائے ذہانت:

اگر کند ذہن بچہ کو صبح تازہ روٹی پر سات مرتبہ "یا اللہ" لکھ کر کھلائے اور حسب ضرورت سات، گیارہ یا اکیس دن کھلائے تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بچہ کا ذہن کھل جائے گا

سلامتی مکان:

اگر کوئی رہنے کے مکان کی پیشانی پر تین جگہ "یا اللہ" لکھے گا جب تک وہ مبارک اسم لکھا ہوا قائم رہے گا کبھی اس مکان میں دب کر نہ مرے گا اور کبھی وہ مکان سوتے یا جاگتے میں آدمیوں پر نہ گرے گا۔

درد دُور ہو:

اگر کسی کو کمر، سر، پسلی یا سینے میں درد ہو تو دوسرا شخص باوضو ہو کر درد کے مقام پر سات دفعہ "یا اللہ" لکھے اور دن میں سات دفعہ یہ عمل کرے انشاءاللہ درد رفع ہو جائے گا۔

سفر سے بخیریت واپسی:

اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہو تو جلی حروف میں اسمِ ذات "اللہ" کاغذ پر لکھے اور سفر پر جانے والا اسم پاک سے حرف الف کو قینچی سے کاٹ کر تعویذ بنا کر اپنے بازو پر باندھے باقی "للہ" گھر میں اپنے اہل و عیال میں امانت رکھ جائے انشاءاللہ خیر و عافیت کے ساتھ سفر سے واپس لوٹے گا۔

دردِ زہ کے لئے:

اگر کوئی عورت دردِ زہ میں مبتلا ہے اور بچے کی پیدائش میں تکلیف ہو تو کسی چیز یا پانی پر ایک سو اکیس (۱۲۱) دفعہ "یا اللہ" دم کر کے اس کے تین حصے کر لیے جائیں اور تین دفعہ کھلایا پلایا جائے انشاءاللہ اس سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

ناحق مقدمہ سے بری ہو:

اگر کوئی شخص ناحق جھگڑے میں پھنس جائے اور کسی جھگڑالو اور مفسد شخص سے معاملہ پڑ جائے تو عین مقدمہ کی پیشی کے وقت، یا باہمی گفتگو کے وقت سترہ (۱۷) دفعہ "اللہ" "اللہ" کہے اور دل میں یہ تصور کرے کہ ساری سبھا (مجلس) فنا ہوئی اور اب خاص ذات باری تعالیٰ اس مقدمہ کا فیصلہ فرمائے گی۔ انشاء اللہ وہ مقدمہ اس کے حق میں اچھا فیصلہ ہوگا اور باہمی گفتگو میں جھوٹا دشمن ہارے گا۔

حصول فوائد کثیر:

جو شخص ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے اللہ تعالیٰ اس کو کامل یقین فرما دیں اور جو شخص جمعہ کے روز قبل نماز جمعہ کے پاک و صاف ہو کر خلوت میں دو سو بار پڑھے اس کا مطلب آسان ہو خواہ کیسا ہی مشکل ہو اور جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آ گئے ہوں اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہو جائے بشرطیکہ موت کا وقت نہ آ گیا ہو۔ (حضرت تھانویؒ)

برائے امراض و اسقام:

اگر اس اسم مبارک کو مطابق اس کے اعداد کے ٦٦ مرتبہ لکھ کر مریض کو پلایا جائے تو مریض انشاءاللہ امراض و اسقام سے شفا پائے گا۔ اسی طرح اگر آسیب زدہ کو دھو کر پلایا جائے تو شفا پائے۔ اگر آسیب زدہ کے ہاتھوں کی انگلیوں پر اس اسم مبارک کا ایک ایک حرف لکھ دیا جائے تو وہ شخص جن کے اثرات سے محفوظ رہے گا اور جن اس سے دور رہے گا۔

جن کو گویا کرنا یا جلانا:

اگر چاہیں کہ آسیب زدہ کا جن جلا دیا جائے یا گویا ہو تو حروف اسم "اللہ" کو ایک کاغذ کے پرزے پر الگ الگ لکھیں۔ اس پر نیلا کپڑا لپیٹ دیں اور فلیتہ (بتی) بنا کر ایک سرے سے اس کو آگ لگا کر اس کا دھواں آسیب زدہ کو سنگھائیں اگر اسے ہلاک کرنے، دفع کرنے یا گویا کرنے کا ارادہ ہوگا تو اس کے سنگھانے سے یہ مطلب حاصل ہوگا۔

حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ سے منقول ہے کہ ایسی بتی جس سے جن و آسیب کے جل جانے کا احتمال ہو، بہتر ہے کہ اس موجود عبارت کے نیچے یہ الفاظ تحریر کریں: "جن آسیب وغیرہ از وجود/ خانہ فلاں بن فلاں دفع شوند اگر دفع نہ شوند سوختہ شوند"

تاکہ کسی زندہ مخلوق کو بغیر انتباہ کے ہلاک کرنے کا ارتکاب نہ ہو۔ کیوں کہ ہمارا اصل مقصود بیمار یا آسیب زدہ کے لئے شفا کا حصول ہے نہ کہ کسی مخلوق کی ہلاکت۔

آسیب و مرگی کا علاج:

بعض علماء سلف سے منقول ہے کہ اگر کسی برتن میں یہ اسم پاک بلا تعداد جس قدر اس برتن میں گنجائش ہو لکھ کر دھو کر اس کا پانی مصروع (مرگی کا مریض) یا آسیب زدہ پر چھڑک دے تو آسیب/ شیطان اس کا جل جائے گا۔ صاحب شمس المعارف الکبریٰ حضرت ابوالعباس بونیؒ نے کہا ہے کہ میں نے یہی عمل ایک شخص کو بتایا تھا جس کا لڑکا چونتیس سال سے آسیب زدہ تھا اور وہ اس سے سخت عاجز آ چکا تھا۔ وہ شخص تین دن یہ عمل کرتا رہا اور چھینٹے بھی مارتا رہا اور اسے پلاتا بھی رہا اللہ کے فضل سے آسیب اس کا جل گیا اور اس نے اس مصیبت سے نجات پائی۔ یہ اسم پاک کامل و تمام ہے اور ساری بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

برائے کشادگی باطن:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ سے منقول ہے کہ جو کوئی اس اسم مبارک کو بعد نماز کے سو بار پڑھے باطن اس کا کشادہ ہو اور وہ صاحب کشف ہو۔

نقوش اسم ذات "اللہ":

یہ نقش "بسم اللہ الرحمٰن الرحیم" کا ہے جس میں اسمائے پاک "اللہ، رحمٰن اور رحیم" موجود ہیں۔ یہ ذو الکتابتہ ہے۔ عدد اس کے ۷۸٦ ہیں۔ اس میں اسم ذات بھی ہے اور رحمٰن و رحیم دونوں صفاتی نام بھی ہیں۔

بسم	اللہ	الرحمن	الرحیم
۳۳۰	۲۸۸	۱۰۳	٦۵
۲۸۷	۳۲۷	٦۸	۱۰۴
٦۷	۱۰۵	۲۸٦	۳۲۸

اگر اس نقش مبارک کو جمعہ کے آخری ساعت میں چاندی کی لوح پر کندہ کر کے پہنے تو کوئی برائی نہ دیکھے، گھر میں خیر و برکت ہو، خوف سے امن ہو، اس کا ورد دوزخ سے نجات کا سبب ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "اللہ اللہ انی لا اشرک بہ شیئا" جس شخص کا نام عبداللہ ہو اس کے لئے خصوصاً اس کا ورد مناسب ہے۔

نقوش اسم "اللہ":

حامل اس نقش کا دینی و دنیوی فوائد حاصل کرے۔

مثلث (بوئیؒ) ۷۸٦		
۱۹	۲٦	۲۱
۲۴	۲۲	۲۰
۲۳	۱۸	۲۵

مربع مضر (بوئیؒ)			
۹	۲۲	۱۹	۱٦
۲۰	۱۵	۱۰	۲۱
۱۴	۱۷	۲۴	۱۱
۲۳	۱۲	۱۳	۱۸

مخمس (بوئیؒ)				
۱	۱۴	۲۳	۱۰	۱۸
۲٦	۸	۱٦	۴	۱۲
۱۹	۲	۱۵	۲۴	٦
۱۳	۲۲	۹	۱۷	۵
۷	۲۰	۳	۱۱	۲۵

(بحوالہ "اسماء الحسنیٰ شرح اوراد و وظائف و نقوش")

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

مستقل سلسلہ:

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہوجاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خواب اس پتہ پر ارسال کریں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی. مرکزِ روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور

خواب: مٹی کا کنواں

(ن ج/کوئٹہ)

جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ایک آدمی ساتھ ہے جو سب جگہیں دکھا رہا ہے۔ ایک کنواں ہے مٹی کا بنا ہوا اور بھی بھٹیاں بنی ہوئی ہیں آگ کی جن میں برتن ہیں، کنویں کے قریب گیا تو کنواں ٹوٹ کر اندر گرنے لگا یعنی اینٹیں ہٹ گئیں۔ میں نے دونوں ہاتھ کنارے پر جمائے باقی جسم اندر تھا۔ پھر نکل آیا۔ آدمی کہنے لگا یہاں ہر جگہ ایسی ہی ہے پہلے امتحان میں کامیاب ہوگئے ہو اب آگے بھی بچنا ہے۔ میں ایک لفظ بتاتا ہوں پڑھتے جاؤ تو امید ہے کہ گزر جاؤ گے۔ میرے دل میں ہے کہ اس شخص کو سب پتہ ہے یعنی مجھے پتہ ہے کہ یہ مجھے اپنی جگہ لے آیا ہے اور مارنے کے چکر میں ہے یاد نہیں کہ اس نے مجھے لفظ بتایا کہ نہیں۔ میں نے سوچا کہ حضرت نے کہا ہوا ہے کہ سوا لاکھ استغفار کرو یعنی یہ دل میں آیا کہ یہ لفظ انہوں نے بتایا ہے۔ وہ کہنے لگا کہ میں تمہارے بھلے کے لئے کہہ رہا ہوں اب تمہاری مرضی۔ میں نے استغفار پڑھا تو ساتھ ہی آنکھ کھل گئی اور میں جب اٹھا تو زبان پر استغفار پڑھ رہا تھا۔ یاد آیا کنویں میں نیچے ہڈیاں پڑی ہوئی تھیں۔ سوتے سوتے ڈر جاتا ہوں۔ سفر میں جاتے ہوئے اور آتے ہوئے راستے میں کئی بار ڈرا۔ ایسا لگتا ہے کہ گر رہا ہوں یا پاؤں پھسل گیا ہے۔ امی اور خالہ بھی کہہ رہی تھیں کہ ہم نے تمہارے بارے میں برے خواب دیکھے ہیں۔ ان کو میں نے کچھ نہیں بتایا۔ بخار رہتا ہے، جسم دکھتا ہے۔ امی کہہ رہی تھیں کہ نظر لگ گئی ہے۔ یا تو ٹائفائیڈ ہے جس سے ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے یا کچھ اثر ہے۔ حضرت تسبیحات میں کبھی لاپرواہی ہوجاتی ہے۔

جواب: [redacted]

اس خواب میں 3 توجہ طلب امور ہیں:

1- آپ کا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کسی حادثے یا پریشانی سے دوچار ہوسکتے ہیں لیکن استغفار کی برکت سے بچ جائیں گے۔

2- کوئی نیک درویش ملے گا جو آپ کی رہبری کرے گا

3- رزق میں وسعت ملے گی۔ انشاءاللہ

خواب: سفید لباس

(نام: ص-خ/گوجرانوالہ)

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میں نے خواب میں دیکھا کہ ہم باتیں کر رہے ہیں کہ آپی کہتی ہیں کہ تم لوگ حکیم صاحب کے پاس جاؤ اتنے میں کھانا لگ جاتا ہے۔ سب لوگ بریانی اور زردے کو مکس کرکے کھاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ اس طرح اچھا لگ رہا ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔ پھر ہم حکیم صاحب کے پاس جاتے ہیں جہاں ایک آدمی کالے کپڑوں میں بیٹھا ہے اور اس کے سر پر کالا رومال ہے وہ ایک کتاب میں سے لوگوں سے لفظوں کا مطلب پوچھ رہا ہے۔ میں کہتی ہوں مجھے نہیں معلوم تو وہ مجھے ڈانٹتا ہے اور ناراض ہوکر چلا جاتا ہے۔ میں رونے لگتی ہوں اتنے میں ایک شخص کمرے میں آتا ہے وہ کہتا ہے کہ میں نے آپ کو تکلیف میں دیکھا تو میں واپس آگیا۔ اس نے سفید لباس اور سفید ٹوپی پہن رکھی ہے وہ پہلے دعا کرواتا ہے دوسرے کمرے سے تلاوت کی آوازیں آرہی ہیں اتنے میں وہاں کھانا لگ جاتا ہے وہی بریانی اور زردہ مکس ہے ہم کھانے لگتے ہیں ڈش میں تھوڑے سے چاول ہیں میں کہتی ہوں اسے ڈھک دیں تو وہ شخص کہتا ہے نہیں یہ میں کھالوں گا یہ میرے لئے چھوڑ دیں۔ جبکہ اس کی پلیٹ میں پہلے ہی کھانا موجود ہے۔ میں نے خواب ہی میں امی سے کہا کہ جاکر حکیم صاحب کو سنائیں۔

ہم سب صبح کے وقت کمرے میں جمع ہیں میں کہتی ہوں کہ مجھے وہ لوگ بہت برے لگتے ہیں جو ر نگرا سے کچھ نہیں ہوتا۔ امی وضو کرکے نکلتی ہیں اور کپڑے جھاڑتی ہیں تو امی کے اوپر سے بھی ایک سانپ کا بچہ نیچے گرتا ہے امی کہتی ہیں کہ یہ سانپ نہیں کیڑا ہے۔

جواب: [redacted]

پہلا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے رزق میں کوئی مشکوک غذا یا حرام چیز شامل ہورہی ہے اس پر غور کریں اور احتیاط کریں بلکہ ہر کھانے والی چیز پر نظر رکھیں۔ تجربہ ہے کہ ایسے خواب میں لوگ کہتے ہیں ہمارا رزق بالکل درست ہے لیکن یہ واقعات بھی آتے ہیں کہ تحقیق کرنے پر پتہ چلا کہ پانی کی ٹنکی میں چوہا مرا ہوا تھا یا پانی کے گھڑے میں کوئی چیز مری ہوئی تھی اس کے اثرات ہیں۔

دوسرا خواب حاسدین اور جادو کا ہے کہ بعض حاسد آپ پر جادو کر رہے ہیں وہ آپ کی جان کے دشمن ہیں جب تک یہ جادو ختم نہ ہوگا اس وقت تک حفاظت نہ ہوگی۔ جادو کا مستقل علاج کریں ورنہ سخت نقصان ہوگا۔

خواب: براؤن بھیڑیں

محترم جناب حکیم صاحب! کچھ دن پہلے میری چھوٹی بہن کو خواب آیا کہ بہت سی براؤن اور سفید رنگ کی بھیڑیں ہیں ان میں سے ایک ان کے قریب آنے لگتی ہے جیسے اسے کچھ کہہ رہی ہو تو اسے ڈر لگتا ہے پھر ایک شخص پاس سے ایک ڈنڈا دیتا ہے کہ اس سے بھیڑوں کو پیچھے کردو۔

جواب: [redacted]

کثرتِ اولاد اور کثرتِ رزق کی علامت ہے تیسرا کلمہ درود شریف ایک تسبیح کی کثرت سے پڑھیں۔ مبارک خواب ہے۔

خواب: داتا صاحب گیا

(س-و/لاہور)

مکرمی جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ’’جیسے میں داتا صاحب کی دربار کی طرف جارہا ہوں میرے پیچھے ’ش‘ اور ’ع‘ ہیں جن کی آپس میں باتیں کرنے کی آواز سے میں سمجھتا ہوں کہ وہ پیچھے آرہی ہیں۔ پھر یکایک محسوس ہوتا ہے کہ میرا واپسی کا سفر ہے (لیکن مجھے دربار کی زیارت کرنے، سلام کرنے اور وہاں کے ماحول کا بالکل ادراک نہیں) وہ بدستور میرے پیچھے باتیں کرتی آرہی ہیں ایک مقام پر آکر میں بیٹھ جاتا ہوں وہ میرے پیچھے بیٹھ جاتی ہیں۔ سڑک کا انتہائی کنارہ لگتا ہے اور نیچے کھائی ہے۔ میں ہاتھ پیچھے کرکے محسوس کرتا ہوں۔ ان کا

موضوع یہ ہے کہ وہ جیسے مجھے سنبھال رہی ہوں۔ 'ع' کہتی ہے کہ ''اماں ہم لوگ ہر روز لوگوں میں کپڑے تقسیم کرتے ہیں، کھانے کی دیگ بانٹتے ہیں کیوں نہ ہم ان کو بھی پہنچایا کریں۔'' میں پھر وہاں سے اٹھ کر چلتا ہوں وہ میرے بدستور پیچھے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے: ''اماں ہمیں اللہ نے کروڑوں دیئے ہیں، ہم بہت خوشحال ہیں ان کو بھی دینا چاہئے'' پھر میں ایک ایسی جگہ بیٹھ جاتا ہوں جیسے پہاڑی علاقہ میں چشمہ کا کنارہ ہوتا ہے۔ ریت اور چھوٹے گول پتھر۔ اتنے میں 'س' گاڑے پر آجاتے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے اور جیسے ان لوگوں کا گمان ہے کہ مجھے میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے: ''اماں ہمارے فلاں ڈاکٹر اسپیشلسٹ ہے ان کو دکھاتے ہیں، مدد کرتے ہیں۔ اس سارے واقعہ کے دوران میں ان سے نہ کوئی کلام کرتا ہوں اور نہ ان کی طرف دیکھتا ہوں۔ اور اردگرد کے ماحول سے بھی مجھے نامانوسیت ہے۔ یعنی مجھے واضح کچھ بھی نہیں ہے کہ میں کہاں ہوں، کیوں ہوں اور یہ لوگ کیوں میرے پیچھے یا میرے ساتھ لگے ہیں۔ صرف ان کی موجودگی کا احساس ان کی باتیں، ان کے حلیے ہیں۔

براہِ کرم غور فرما کر ہدایت فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ جزائے خیر عطا فرمائے۔ آمین

جواب: [redacted]

کافی عرصہ قبل کچھ مشکلات کا شکار رہے ہیں پھر یہ مشکلات ختم ہوگئیں آپ کو آسانی ہوئی اور برکت ہوئی ہے۔

اب آپ اچھی زندگی گزار رہے ہیں ذرا دائیں بائیں نظر رکھیں کچھ حاسدین نقصان دے سکتے ہیں۔ اپنے وظائف اور ورد میں کمی نہ کریں ہر اتوار کے دن نمازِ عصر کے بعد سورۃ اخلاص 51 بار اور ہر جمعہ کے دن عصر کے بعد درود شریف 91 بار پڑھا کریں۔

خواب: کالا کتا

(س۔ د/ میر پور خاص)

محترم عبقری مجذوبی صاحب! یہ خواب میری بہن کو آیا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس میں میری بہن کے ساتھ کوئی چل رہا ہے وہ بھاگ کر سیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کتا نظر آتا ہے وہ اسے پکڑ لیتی ہے اور پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے تھوڑی بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تایا ابو کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ وہ کوشش کرتی ہے کہ چیخے لیکن آواز بالکل بند ہوجاتی ہے۔ برائے مہربانی اس کی تعبیر فرمائیں۔

جواب: [redacted]

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے اگر آپ میں صلح اور مفاہمت ہوجائے تو نفع ہوگا۔ ''یارقیب'' کا کثرت سے ورد کریں۔

صرف تین خوراکوں سے شوگر کا مکمل خاتمہ

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ایک ملاقات میں اپنے محسن جناب حکیم اعجاز ملک صاحب کے پاس بیٹھا تھا۔ طبی موضوعات پر گفتگو ہورہی تھی۔ فرمانے لگے کہ مجھے ایک صاحب نے نسخہ بتایا ہے جو بظاہر تو عقل کو متوجہ نہیں کرتا لیکن اس کے نتائج بہت ہی زیادہ موثر اور حیرت انگیز ہیں۔ پہلے تو میں نے ان کی بات سنی ان سنی کردی پھر کچھ عرصے کے بعد ایک نہایت معتبر اور تحقیقی مزاج شخص نے سو فیصد اس نسخہ کو دہرایا اور اس کے ہوشربا رزلٹ کی نشاندہی کی تو میں چونک پڑا کہ بالکل یہی ترکیب پہلے بھی کسی نے بیان کی تھی میں نے توجہ نہ کی اب یہ شخص بھی وہی بات کررہا ہے۔ اس دوران ایک اور طبیب نے اسی ترکیب کی طرف توجہ دلائی تو میں اسے آزمانے کی طرف متوجہ ہوا۔ جب میں نے اس نسخے کو آزمایا اور سو فیصد اسی ترکیب کے ساتھ جس ترکیب کے مطابق مجھے صاحب نسخہ نے بتایا تھا تو واقعی اس کے نتائج مجھے ملنا شروع ہوئے۔ پہلے پہل نتائج کم لیکن جتنا میں نے لوگوں کو بتانا شروع کیا اتنا اس کے نتائج بھی زیادہ ہوتے گئے حتیٰ کہ جن مریضوں کی شوگر کسی بھی دوائی سے کنٹرول نہیں ہورہی تھی وہ کنٹرول ہوگئی یا پھر مکمل طور پر شوگر ختم ہوگئی۔

> میرے تجربے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض نسخہ سے شفایاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خوراکوں سے، کوئی 15 خوراکوں سے

قارئین جو تجربات و مشاہدات میں نے سنے اور خوب آزمائے اس کی صرف تین خوراکوں نے ہی مریض کی مردہ زندگی میں جان ڈال دی اور مریض تندرست ہوگیا۔ بعض مریضوں نے اس کو زیادہ عرصہ مزید طاقت قوت اور شوگر کی جسم میں تباہ کاریوں کے لئے استعمال کیا یا پھر جو مریض تین خوراکوں سے مکمل صحت یاب نہ ہوئے انہوں نے مزید خوراکیں استعمال کیں اور مسلسل استعمال کرکے شفا حاصل کی۔ میرے مشاہدے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض شفایاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خوراکوں سے، کوئی 15 خوراکوں سے۔ میرے خیال میں جو 15 مریض تندرست نہ ہوئے انہوں نے اس نسخہ کو مکمل توجہ، دھیان اور باقاعدگی سے استعمال نہیں کیا۔ تجربہ ہے کہ اگر نسخہ کو دنوں کی قید اور باقاعدگی سے استعمال نہ کیا جائے تو فائدہ نہیں ہوتا یا بالکل کم ہوتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی آئی ہے اس نسخہ اور ترکیب سے نہ صرف شوگر کا خاتمہ ہوا بلکہ ایسے مریض جنہوں نے مسلسل انڈے اسی ترکیب سے استعمال کئے انہیں شوگر کی وجہ سے جملہ کمزوریاں اور نقائص بھی ختم ہوگئے۔ قارئین یہ ایک امانت تھی جو میں نے مصدقہ لوگوں سے سنی آزمائی اب آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ اس ترکیب کو ضرور آزمائیں نسخہ مکمل کریں پھر رزلٹ دیکھیں انشاء اللہ مایوسی نہ ہوگی۔

ترکیب: خالص دیسی انڈا لیں پہلے انڈے کو مکمل ابال کر اسکا چھلکا اتار کر ایک گہرا برتن لیں برتن میں ایک کلو نمک دیسی کان والا (آئیوڈین یا مصنوعی سمندری نمک نہ ہو بلکہ عام دیسی نمک جو صدیوں سے مروج اور کھیوڑہ کی کانوں سے نکلتا ہے) لے کر انڈا اس میں دبادیں آدھا نمک اوپر اتنا ہی نیچے اس پر تاریخ لکھ دیں پھر اس کے چوتھے دن تیسرا انڈا ترکیب سابق کی طرح نئے نمک میں دبادیں ہر دفعہ نمک نیا اور ایک کلو ہو جب پہلے انڈے کو ٹھیک 15 دن گزر جائیں تو اسے نمک جو سخت ہوچکا ہوگا اور سفیدی ختم صرف زردی ہوگی، صبح نہار منہ زردی نکال کر ٹکڑے کرکے دودھ سے لیں پھر دوسرا راؤنڈ اسی طرح 3 دن کے بعد چوتھے دن صبح دودھ سے لیں۔ بس آپ ہر 3 دن کے بعد ایک ایک انڈہ دباتے جائیں جب ہر انڈے کو 15 دن گزر جائیں تو سولہویں دن انڈا کھالیں اسی طرح 3 انڈے یا پھر مسلسل 15 انڈے استعمال کریں۔

اس ترکیب میں دو احتیاطیں ہیں: ایک انڈا خالص دیسی ہو۔ صرف دیہی علاقے یا گھر کی مرغی کا ہو کیونکہ آج کل بازار میں ایک فارمی انڈا دیسی کی شکل میں بک رہا ہے۔ دوسرا تاریخ کی احتیاط بہت لازم ہو۔ تاریخ اوپر نیچے رکھنے میں کھانے میں نہ ہو ورنہ فوائد میں کمی آجائے گی۔ دورانِ علاج ڈاکٹری ادویات فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ خود بخود چھوٹ جائیں گی اور انڈے نمک کو دیکھ کر ہمیں یہ پریشانی نہ ہو کہ بلڈ پریشر ہائی ہوگا اس سے بلڈ پریشر ہرگز ہائی نہ ہوگا ہاں اگر دوائی بلڈ پریشر کی کھارہے ہیں تو کھاتے رہیں۔ یہ نمک بعد میں قابلِ استعمال بھی ہے۔ ایک بار پھر درخواست کروں گا کہ انڈا خالص ہو، نمک ایک کلو ہو، ہر بار نیا نمک ہو، برتن علیحدہ ہو اور گہرا ہو 3 دن کے بعد چوتھے دن دوسرا انڈا دبائیں سولہویں دن انڈا کھائیں۔ یہ نسخہ ہر موسم میں قابلِ استعمال ہے اگر 15 انڈے استعمال کرلیں تو زندگی بھر کے لئے ایک لاجواب طاقت قوت اور شوگر کا انشاء اللہ تعالیٰ مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ اگر اس طرح چاہیں تو 15 انڈوں کے تین کورس کرلیں زندگی خوشحال گزاریں۔ انشاء اللہ۔

ماں اور بچہ:

یہ لاڈ کیسا؟؟ جو بچے کی جان لے سکتا ہے

Shaken Infant Syndrome بظاہر معمولی مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔

پچھلے چند سالوں کی تحقیق سے بچوں خصوصاً نومولود بچوں میں ایک نئی بیماری یا حادثہ سامنے آیا ہے۔ اسے Shaken Infant Syndrome کہا جاتا ہے۔ بظاہر یہ معمولی بات ہے لگتی ہے مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔

یہ سنڈروم نومولود یا چھوٹے بچوں میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اگر بچے کو پیار یا غصہ میں سختی یا زور سے جھنجھوڑا جائے یا زور زور سے اچھالا جائے تو اس قسم کا حادثہ پیش آسکتا ہے۔ کئی ماں باپ یا بڑے بچے کو صرف پیار سے اچھالتے ہیں جھنجھوڑتے ہیں جبکہ ان کا مقصد ہرگز بچے کو نقصان دینا نہیں ہوتا جبکہ بعض اوقات بچے کو ڈانٹنے کے لئے بھی جھنجھوڑا جاتا ہے۔ خصوصاً اسکولوں میں اساتذہ سزا کے طور پر بچے کو سختی سے جھنجھوڑتے یا Shake کرتے ہیں۔ شاید وہ نہیں جانتے کہ اس سے کس قدر خطرناک صورت حال سامنے آسکتی ہے۔

> نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support دینا ضروری ہے

کچھ کھیل بچوں کے لئے شدید نقصان کا باعث ہوتے ہیں اور دماغ کو Damage کرتے ہیں۔ مثلاً: بچے کو ہوا میں اچھالنا، خصوصاً اپنے قد سے بھی اوپر تک اچھالنا۔ بچے کو کمر باندھ کر کندھے پر بٹھا کر جوگنگ۔ بہت چھوٹے بچوں کو تیز دوڑتے گھوڑے پر سوار کروانا۔ بچے کو گول گول گھمانا وغیرہ۔

بچوں کو کئی طرح کی دماغی چوٹ لگ سکتی ہے۔ مثلاً ☆ دماغ کے کسی حصے کا دباؤ ☆ ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ ہل جانا ☆ ریڑھ کی ہڈی سے باہر نکلنے والی نسیں دب جانا ☆ اندھاپن ☆ آنکھ میں Clot بننا ☆ جھٹکے لگنا ☆ دماغی نقص پیدا ہونا ☆ ہڈیوں کا ٹوٹ جانا ☆ ہڈیوں کا جگہ سے ہل جانا ☆ Retardation۔

دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی بھی جھنجھوڑنا یا اچھالنا نہیں چاہئے۔ نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support دینا ضروری ہے۔ اگر بچہ کھیلنے کے بعد یا اچھالنے کے بعد مستقل روئے تو فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ اسے کسی قسم کا جھٹکا لگا ہو جس سے اس کی ہڈی یا نسیں متاثر ہوئی ہوں۔

21 اپریل 1998ء کو امریکہ میں ایک بارہ ماہ کی بچی سٹیفنی کے ساتھ ہونے والے ایک واقعہ نے تمام والدین اور دوسرے افراد کو یہ سوچنے پر مجبور کیا کہ چھوٹے بچوں کے ساتھ سختی انتہائی خطرناک ہوسکتی ہے۔ بارہ ماہ کی سٹیفنی کو اس کے والدین نے روزانہ کی طرح ڈے کیئر میں چھوڑا تھوڑی دیر بعد انہیں پیغام ملا کہ سٹیفنی اپنی کاٹ (Cott) سے گر گئی ہے اور اسے شدید چوٹ لگی ہے۔ اسے ایمبولنس میں ہسپتال لے جایا گیا۔ راستے ہی میں اس بچی کا Cardiac Arrest یعنی دل کام کرنا چھوڑ گیا۔ بچی کو بچایا نہ جاسکا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ یہ بچی کاٹ سے نیچے نہیں گری بلکہ اسے کسی نے زور سے جھنجھوڑا ہے۔ Baby Sitter یعنی بچی کی نگران عورت پر پندرہ ماہ مقدمہ چلتا رہا جس میں وہ مختلف کہانیاں بناتی رہی۔ اس کے وکیل نے اسے بچانے کی ہر ممکن کوشش کی۔ آخرکار اس عورت کو پانچ سال قید کی سزا سنائی گئی۔ اگرچہ اس عورت پر بچوں کی نگہداشت کرنے کی پابندی عائد کردی گئی مگر کیا یہ سزا اس معصوم بچی کو مارنے کے مقابلے میں کافی تھی جبکہ اسی عورت نے تمام کیس میں صرف ایک بار اقرار کیا کہ اس نے بچی کو سختی سے پٹخا تھا کیونکہ وہ خود Stress میں تھی۔

غیر ممالک جہاں بچوں کو ڈے کیئر سینٹر میں چھوڑنے کا رجحان بہت زیادہ ہے، وہاں ایسے واقعات اکثر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان ممالک کی کورٹس یعنی عدالتوں میں اب ایسے واقعات کو سامنے لایا جاتا ہے جبکہ میڈیا اسے بہت اچھالتا ہے۔ اس کا مقصد صرف پڑھنے یا سننے کے لئے ایک نئی خبر دینا نہیں بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کی نگہداشت کرنے والے تمام لوگ چاہے والدین ہوں، آیا، اسکول ٹیچر یا گھر کے دوسرے افراد سب یہ جان لیں کہ بچوں کو کسی صورت زور زور سے جھنجھوڑنا ڈرانا دھمکانا درست نہیں۔ یہ بچے کے لئے انتہائی خطرناک ہوسکتا ہے۔

ڈاکٹروں کے مطابق Shaken Baby Syndrome کی علامت میں بعض چیزیں بہت واضح ہوتی ہیں جس سے SBS کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ مثلاً

1- بچے کے دماغ کی جھلی میں سوزش، Cerebral Oedema جو کہ دماغی چوٹ کے بعد ہی ہوتا ہے۔

2- سر کے اندر خون بہنا (Bleeding within head) جسے Subdural Haemorrhage بھی کہتے ہیں۔

3- آنکھوں کے سامنے کے حصے میں خون بہنا یا Retinal Haemorrhage۔

امریکہ کے چلڈرن ہسپتال فلاڈیلفیا کے مطابق ان چند علامات کی موجودگی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بچے پر تشدد کیا گیا ہے جس کی ایک بڑی وجہ یا طریقہ .Shaken Baby Syndrome ہے۔

Sudden Infant Death Syndrome S.I.D.S

S.I.D.S یعنی کسی نومولود کا اچانک مرنا، یہ ایک ایسا حادثہ ہے جو پورے خاندان کے لئے تکلیف اور صدمے کا باعث بنتا ہے۔ S.I.D.S کیا ہے؟ بچوں کی یوں اچانک موت کی کیا وجہ ہوسکتی ہے؟ بظاہر تندرست نظر آنے والے والے بچے کیوں اچانک مرجاتے ہیں؟ یہ اتنا اہم موضوع ہے کہ بچوں کے ماہرین اس پر بے حد کام کرتے نظر آتے ہیں۔

نومولود کی اچانک موت یا S.I.D.S کیا ہے؟

☆ بچوں کی اچانک موت ---- ایک ماہ سے لے کر ایک سال کی عمر تک، خصوصاً دو سے چار ماہ کی عمر کے دوران اچانک موت واقع ہونا۔ ☆ بچے کا بظاہر صحت مند ہونا ☆ سونے کے دوران بچے کی موت ہونا ☆ موت سے پہلے بچے میں بے چینی یا بیماری کی کوئی علامت نہ ہونا۔ ☆ موت کے بعد بھی بظاہر کوئی وجہ نظر نہ آنا ☆ موت کی وجہ پوسٹ مارٹم کرنے پر معلوم ہوسکتی ہے ☆ بعض اوقات موت کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی ☆ S.I.D.S ایسی میڈیکل کنڈیشن ہے جسے International Classification of Disease (ICD-9) میں بھی شامل کیا گیا ہے۔

جن حالتوں کو S.I.D.S میں شامل نہیں کیا جاتا:

☆ متلی قے یا گلے میں کچھ پھنس جانے Choking سے موت ہونا ☆ موت سے پہلی کوئی بھی معمولی علامت مثلاً نزلہ، کھانسی ہونا ☆ موت سے پہلے کوئی بیماری ہونا مثلاً خناق، تشنج، کالی کھانسی، کسی غلط انجکشن کا لگنا ☆ سونے سے

پہلے مارنا پیٹنا، ڈرانا دھمکانا۔

1969ء میں S.I.D.S کے بارے میں کہا گیا کہ ''یہ بچوں کی اچانک موت ہے جس کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ملتی۔ بعض اوقات پوسٹ مارٹم پر بھی اس کی معقول وجہ معلوم نہیں ہوسکتی'' 1989ء میں (NICHD) کے مطابق SIDS کی Defination اس طرح تھی: S.I.D.S دراصل ایک سال سے کم عمر بچے کی اچانک موت ہے جس میں کیس کی مکمل تحقیق (یعنی ہسٹری، پوسٹ مارٹم، موت کی جگہ کا معائنہ اور بچے کی بیماری یا حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں) کے بعد بھی موت کی اصل وجہ معلوم نہیں ہوسکتی۔

> دورانِ حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ S.I.D.S کے شکار زیادہ تر بچے دو سے چار ماہ کے درمیان کی عمر کے ہوتے ہیں۔ لڑکوں اور لڑکیوں میں S.I.D.S کا تناسب 60:40 ہوتا ہے۔ S.I.D.S کے رپورٹ کردہ کیس کے مطابق زیادہ تر اموات خزاں کے آخر اور سردیوں میں ہوتی ہیں۔ S.I.D.S کا شکار بچوں کی پوسٹ مارٹم رپورٹ کے مطابق ان کے خلیوں میں درج ذیل تبدیلی دیکھی گئی:

☆ دماغ کے خلیوں میں خصوصاً برین سٹیم (Brain Stem) کے خلیوں میں چند مخصوص ستارے کی شکل کے خلئے بن جاتے ہیں۔ انہیں Brain Stem Gliosis کہا جاتا ہے۔ یہ خلئے دماغ میں کسی حادثہ یا چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں۔ اسے Non-Specific Response Injury بھی کہا جاتا ہے۔ ان خلیوں کی تحقیق سب سے پہلے 1990ء میں کی گئی۔

☆ دل، پھیپھڑوں اور Thymus کے اعضاء میں چھوٹے چھوٹے سرخ اور جامنی نشانات یا Spots جو چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں، انہیں Minute Haemorrhage کہا جاتا ہے۔ یہ سپاٹ S.I.D.S کے تقریباً 80 فیصد بچوں میں پائے گئے ہیں۔

بچوں کے ماہرین کے مطابق S.I.D.S کے شکار کچھ بچے ہوسکتے ہیں۔ یہ کون سے بچے ہیں؟ یقیناً ان میں کچھ ایسی باتیں ہوں گی جو باقی صحت مند بچوں میں نہیں۔ رسک فیکٹر (Risk Factor) کہا جاتا ہے البتہ ان کی موجودگی بچے میں S.I.D.S کا باعث بن سکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق حمل کے دوران بچے پر گہرے اثرات پڑتے ہیں۔ ماں کی ذہنی اور جسمانی حالت دونوں بچے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس طرح پیدائش کے دوران یا زچگی کا عمل بھی بچے پر گہرے اثرات چھوڑتا ہے۔ حمل کے دوران ماں کا سگریٹ پینا، تشنج ہونا، تیز بخار ہونا، خسرہ یا چکن پاکس نکلنا، بہت کم وزن، خون کی کمی، ادویات کا بے جا استعمال یا پھر رحم میں انفیکشن ہونا بچے پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ دورانِ حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

پیدائش کے فوری بعد بچے کا نیلا پڑنا (Cyanosis) آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلد نیلی نظر آتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہوجانا، سانس نہ نکلنا، جسم کا درجۂ حرارت نارمل سے کم رہنا، بہت کم خوراک، سانس کا تیز تیز چلنا S.I.D.S کا باعث بن سکتے ہیں۔

S.I.D.S کے رسک فیکٹر کو سامنے رکھتے ہوئے ڈاکٹر نے کچھ احتیاطی تدابیر بتائی ہیں ویسے تو اس عمر کے تمام بچوں میں ان احتیاط کا کرنا لازم ہے تاکہ بچے کو کسی خطرے سے بچایا جاسکے۔

☆ بچوں کو پیٹ کے بل مت سلائیں بلکہ کمر کے بل سلائیں۔ ☆ اگر بچہ دودھ پینے کے بعد بغیر ڈکار کے سوجائے تو بہتر ہے اسے کروٹ دے کر سلائیں تاکہ پیٹ میں ہوا نہ ہو اور بچے کے الٹی یا قے کرنے میں Aspiration کا خطرہ نہ رہے۔ ☆ بچے کے سونے کی جگہ معقول درجہ حرارت کی ہو بچہ سردی لگنے یا بہت زیادہ لپیٹنے کی وجہ سے بھی S.I.D.S کا شکار ہوسکتا ہے۔

بچوں کو بیمار ہونے کی صورت میں خصوصاً بخار یا درد کی حالت میں مانع درد ادویات دی جاتی ہیں۔ اکثر مائیں بچوں کے درد یا بخار دور کرنے کی دوا پلا دیتی ہیں جبکہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مائیں بچوں کو محض سلانے کی خاطر روزانہ ان دواؤں کا استعمال کرتی ہیں۔ ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر کے مشورے سے دوا کا استعمال مضر نہیں البتہ بلاضرورت اور بغیر سوچے سمجھے ان دواؤں کا روزانہ استعمال بچوں کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

دوا کے مضر اثرات کی صورت میں بچے پر غنودگی ہوسکتی ہے یا بچہ الٹیاں شروع کردیتا ہے۔ کئی بچے یرقان کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ایسا ہونے پر ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

بچوں میں دواؤں کے علاوہ کئی دوسری چیزیں بھی Poisoning یعنی زہریلی ثابت ہوسکتی ہیں۔ ان میں دھونے کے صابن یا لیکویڈ بلیچ، لوشن یا کریم سپریٹ، اینٹی بائیوٹک، کھانے کی اشیاء مثلاً مشروم، گائے کا گوشت وغیرہ شامل ہوسکتا ہے۔ زہریلی اشیاء کے مضر اثرات کے طور پر بچے کو کئی علامات شروع ہوسکتی ہیں۔ مثلاً الٹیاں آنا، پاخانے آنا، پیٹ میں درد، پسینہ آنا، نبض تیز یا بہت آہستہ ہونا، آنکھوں کی پتلی سکڑ جانا، منہ سے جھاگ آنا، سانس تیز تیز آنا، جسم نیلا پڑنا وغیرہ شامل ہیں بچے کو قے آنے کی صورت میں زہریلا مادہ خارج ہوجاتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو فوری طور پر ہسپتال لے جائیں یا قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اہم اعلان

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ ''عبقری'' کا خاص نمبر

''کالی دنیا کالا جادو اور کشف اولیاء نمبر''

شائع کرے گا۔ چشم کشا اور ہوشربا انکشافات سے مزین۔ ہزاروں لاکھوں دکھی اور جادو زدہ لوگوں کے لئے پیامِ صحت وشفا۔ ابھی سے اپنی کاپی محفوظ کرائیں۔ ادارے سے رابطہ کریں یا پھر قریبی ہاکر کو متوجہ کریں۔

(ادارہ)

طاقتی

🗗 مایوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ 🗗 لا علاج حضرات جب زندگی بے لطف ہوجائے۔ 🗗 صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ 🗗 صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کرسکتے۔ 🗗 طاقتی کے سائیڈ افیکٹ نہیں۔ 🗗 اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ 🗗 کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لاجواب۔ 🗗 ذہنی دباؤ ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ 🗗 معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزوِ بدن بنانے کے لئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیج کر خواصِ طاقتی مفت حاصل کریں:

مجذوبی دواخانہ
پوسٹ بکس نمبر 11110 کراچی 75300

عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

تخلیقی صلاحیت:

یونیورسٹی کے ایک پروفیسر سے پوچھا گیا کہ آپ کے نزدیک تعلیم یافتہ ہونے کی پہچان کیا ہے؟ پروفیسر نے جواب دیا: ''وہ شخص جو نہیں سے ہیں کی تخلیق کر سکے'':

"the person who can create thing out of nothing"

یہ تعریف نہایت صحیح ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کسی آدمی کے تعلیم یافتہ اور باشعور ہونے کی سب سے زیادہ خاص پہچان یہی ہے کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کر سکے۔ بظاہر 'نہیں' کے حالات میں وہ 'ہے' کا واقعہ ظاہر کر سکے۔ اس خصوصیت کا تعلق زندگی کے ہر میدان سے ہے۔ خواہ علم کا میدان ہو یا تجارت کا، سماجی معاملات کی بات ہو یا قومی معاملات کی غرض زندگی کے ہر شعبہ میں وہی شخص بڑی ترقی حاصل کر سکتا ہے جو اس انسانی صلاحیت کا ثبوت دے سکے۔

اس دنیا میں آدمی کو خام معلومات سے اعلیٰ معرفت کی دریافت تک پہنچنا ہے۔ اس کو ناموافق حالات میں موافق پہلو کو دریافت کرنا ہے، اس کو دشمنوں کے اندر اپنے دوست کا پتہ لگانا ہے، اس کو ناکامیوں کے طوفان میں کامیابی کا سفر طے کرنا ہے، اس کو یہ ثبوت دینا ہے کہ وہ زندگی کے کھنڈر سے اپنے لئے ایک نیا شاندار محل تعمیر کر سکتا ہے۔ جو لوگ اسی تخلیقی صلاحیت کا ثبوت دیں وہی صحیح معنوں میں انسان کہے جانے کے مستحق ہیں اور جو لوگ اس تخلیقی صلاحیت کا ثبوت نہ دے سکیں وہ باعتبارِ حقیقت حیوان ہیں خواہ بظاہر وہ انسانوں جیسا لباس پہنے ہوئے ہوں۔ یہ تخلیق (Creativity) ہی کسی شخص یا قوم کا سب سے بڑا سرمایہ ہے یہی چیز اس کو موجودہ دنیا میں اعلیٰ مقام عطا کرتی ہے۔ جو لوگ تخلیق کی صلاحیت کھو دیں وہ کسی اور چیز کے ذریعہ یہاں اپنا مقام نہیں پا سکتے۔ خواہ وہ کتنا ہی شور و غل کریں، خواہ ان کے فریاد و احتجاج کے الفاظ سے تمام زمین و آسمان گونج اٹھیں،، وہ لاؤڈ اسپیکروں کا شور تو برپا کر سکتے ہیں مگر وہ استحکام کا خاموش قلعہ کبھی کھڑا نہیں کر سکتے۔

محنت کا ذریعہ

باپسی سدھوا (Bapsi Sidhwa) ایک پارسی خاتون ہیں۔ وہ پاکستان (لاہور) کی رہنے والی ہیں۔ آجکل وہ ٹکساس (امریکہ) کی یونیورسٹی آف ہاؤسٹن میں استاد ہیں۔ انگریزی زبان میں ان کی لکھی ہوئی کتابیں (ناولیں) انٹرنیشنل سطح کے پبلشنگ اداروں میں چھپتی ہیں۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ باپسی سدھوا کی رسمی تعلیم بالکل نہیں ہوئی۔ وہ اپنے وطن لاہور کے ایک اسکول میں ابتدائی تعلیم حاصل کر رہی تھیں کہ ان کو پولیو کی بیماری ہو گئی۔ ان کے والدین نے ان کے لئے باضابطہ تعلیم کو ناممکن سمجھ کر ان کو اسکول سے اٹھالیا۔ اس کے بعد وہ ٹیوٹر کے ذریعہ اپنے گھر پڑھنے لگیں۔ مگر ٹیوٹر کا سلسلہ بھی بہت زیادہ دن تک باقی نہ رہا۔

اب باپسی سدھوا کا شوق ان کا رہنما تھا وہ خود سے پڑھنے لگیں وہ ہر وقت انگریزی کتابیں پڑھتی رہتیں۔ اپنے الفاظ میں، وہ کبھی سیر نہ ہونے والی قاری (Voracious reader) بن گئیں۔ آخر انہوں نے اپنی محنت سے یہ درجہ حاصل کر لیا کہ وہ انگریزی میں مضامین لکھنے لگیں۔ مگر دو سال تک یہ حال تھا کہ انہیں اپنے بھیجے ہوئے مضمون کے جواب میں صرف انکاری تحریریں (Rejection slips) ملتی تھیں۔ ان کی پہلی کتاب کا مسودہ آٹھ سال تک ان کی الماری میں پڑا ہوا گرد آلود ہوتا رہا یہاں تک کہ ان پر مایوسی کے دورے پڑنے لگے۔

آخرکار حالات بدلے۔ ان کے مضامین باہر کے میگزینوں میں چھپنے لگے۔ اب وہ عالمی سطح پر پڑھی جانے والی رائٹر بن چکی ہیں۔ رسمی ڈگری نہ ہونے کے باوجود وہ امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں تخلیقی تحریر (Creative writing) کا مضمون پڑھا رہی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ تمام علوم محنت کی درسگاہ میں پڑھائے جاتے ہیں۔ تمام ترقیاں محنت کی قیمت دے کر حاصل ہوتی ہیں۔ اور محنت وہ چیز ہے جو ہر آدمی کو حاصل رہتی ہے۔ حتیٰ کہ اس آدمی کو بھی جس کو بیماری نے معذور بنا دیا ہو، جو کالج اور یونیورسٹی ڈگری لینے میں ناکام ثابت ہوا ہو۔ محنت ایک ایسا سرمایہ ہے جو کبھی کسی کے لئے ختم نہیں ہوتا۔

مقصدیت:

دہلی میں ایک مسلم نوجوان تھا، وہ غریب گھر میں پیدا ہوا، اس کی باقاعدہ تعلیم بھی نہ ہو سکی۔ تاہم وہ تندرست اور باصلاحیت تھا، جب وہ بڑا ہوا تو اس کو محسوس ہوا کہ ماحول میں اس کے لئے کوئی باعزت کام نہیں ہے۔ آخرکار وہ دادا گیری کی راہ پر لگ گیا۔ جھگڑا فساد اور لوٹ مار اس کا پیشہ بن گیا، لوگ اس کو دادا کہنے لگے۔

چند سالوں کے بعد ایک شخص کو اس سے ہمدردی ہوئی۔ اس نے اپنے پاس سے کچھ رقم بطور قرض دے کر اس کو دکانداری کرادی جب وہ دکان میں بیٹھا اور اس کو نفع ملنے لگا تو اس کی تمام دلچسپیاں دکان کی طرف مائل ہو گئیں۔ اس نے دادا گیری چھوڑ دی اور پوری طرح دکان کے کام میں مصروف ہو گیا۔

موجودہ زمانے میں مسلمانوں کا معاملہ بھی ایسا ہی کچھ ہو رہا ہے۔ انہوں نے مقصدیت کھو دی ہے۔ جدید دنیا میں وہ ایک بے مقصد گروہ بن کر رہ گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے پاس آج منفی باتوں کے سوا اور کچھ نہیں۔ وہ شکایت اور احتجاج کا مجسمہ بن گئے ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں پر وہ لڑنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں، ان کی ہر نشست مجلس شکایت ہوتی ہے اور ان کا ہر جلسہ یوم احتجاج۔

اس صورت حال کا واحد حل یہ ہے کہ مسلمانوں کو ایک بامقصد گروہ بنایا جائے اور مقصد صرف ایک ہی ہو سکتا ہے اور وہ دعوت ہے۔ مسلمانوں کے اندر اگر داعیانہ مقصد پیدا کر دیا تو ان کی تمام کمزوریاں اپنے آپ دور ہو جائیں گی۔ وہ اپنے کرنے کا ایک اعلیٰ اور مثبت کام پالیں گے۔ ان کی بے مقصدیت اپنے آپ مقصدیت میں تبدیل ہو جائے گی۔ اس کے بعد ان کے اندر کردار بھی آئے گا اور صبر و برداشت بھی، وہ دوسروں سے نفرت کرنے کے بجائے محبت کرنے لگیں گے۔ اس کے بعد ان کو وہ نظر حاصل ہو جائے گی جو تاریکی میں روشنی کا پہلو دیکھ لیتی ہے۔ جو کھونے میں پانے کا راز دریافت کر لیتی ہے۔ مقصدیت ہر قسم کی اصلاح کی جڑ ہے۔ بے مقصد آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ آدمی کو بامقصد بنا دیجئے اور اس کے بعد اپنے آپ اس کی ہر چیز درست ہو جائے گی

(بحوالہ ''کتاب زندگی'' مولانا وحید الدین خان)

توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، رقم بذریعہ منی آرڈر یا بینک ڈرافٹ بھیجتے وقت منی آرڈر اور بینک ڈرافٹ کی تفصیل اپنے مکمل پتے کے ہمراہ کراچی کے پتے پر ارسال کریں۔

غور طلب

رسالہ، ادویات، کتابیں یا ''طاقت'' کے بروشرز منگوانے کے لئے لاہور کے پتے پر رجوع کریں۔

مستقل سلسلہ

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج:

طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہوجاتی ہے۔ جبکہ غذا جزوِ بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے۔ اپنے مسائل اس پتہ پر روانہ کریں: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکزِ روحانیت و امن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور

شوگر کبھی لا علاج نہیں!!!

(م-ا/ ملتان)

محترم حکیم صاحب!
السلام علیکم!

میرے شوہر جن کی عمر 52 سال ہے ان کو پچھلے 10 سال سے شوگر ہے۔ پہلے تو وہ پرہیز اور Walk سے ان کی شوگر ٹھیک رہتی تھی لیکن 4 سال سے وہ دوائی ''ڈایا مائکرو ون'' لے رہے ہیں، روزانہ 1 گولی لیکن ان کو کوئی فرق نہیں پڑ رہا۔ میں اکثر آپ کی کتابیں پڑھتی ہوں میں نے آپ کے مختلف علاج کے بارے میں پڑھا، اسی امید پر خط لکھ رہی ہوں بیشک شفا تو اللہ تعالیٰ ہی دیتے ہیں لیکن شاید آپ وسیلہ بن جائیں۔ میں آپ کے ہاتھ سے دوائی بنوانا چاہتی ہوں۔ آپ قرآنی آیات پڑھ کر دم کرکے دوائی ارسال کریں یا کیا طریقہ ہوگا؟ کیونکہ میں ملتان میں رہتی ہوں۔

میرے شوہر کی شوگر اب Fasting یعنی خالی پیٹ 230 تک ہے۔ مجھے بڑی فکر ہے، ان کی ٹانگوں میں بہت درد ہے، پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب کرتے ہیں اور سست اور تھکے ہوئے رہتے ہیں۔ دوائی منگوانے کا مفصل طریقہ ارسال فرمائیں۔ بہت شکر گزار رہوں گی، بڑی دعائیں آپ کے لئے ہوں گی۔ شکریہ

جواب

آپ مستقل مزاجی سے مریض کو یہ نسخہ استعمال کروائیں: تخم سرس، ریٹھا، کلونجی، ہموزن کوٹ پیس کر کیپسول میں بھر لیں ایک کیپسول صبح دوپہر شام 3 ماہ مستقل استعمال کے ساتھ ساتھ دوا اور تین نمبر غذا استعمال کروائیں۔

ناپاکی اور میڈیا کا کمال

(و-ط/ پشاور)

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری چغتائی صاحب!
السلام علیکم!

سلام کے بعد عرض یہ ہے کہ میرا تعلق آزاد کشمیر سے ہے اور میں 3rd Year کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ محترم حکیم صاحب! مجھے احتلام کا مرض لاحق ہے۔ میری عمر 19 سال ہے اور یہ مرض لاحق ہوئے تقریباً 4 سال ہوگئے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم چار مرتبہ احتلام ہوتا ہے۔

محترم حکیم صاحب! میں نے اس بیماری کا وقتاً فوقتاً بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر جب تک آپ کی دی ہوئی دوائی استعمال کرتا ہوں تو کچھ فرق پڑتا ہے مگر جونہی دوائی ختم ہوتی ہے بیماری دوبارہ سے شروع ہوجاتی ہے۔

محترم حکیم صاحب! اس بیماری کی وجہ سے نہ تو میرا قد بڑا ہوا ہے اور نہ میری صحت بہتر ہوئی ہے۔ محترم جناب! میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہوگیا ہوں اور اتنا علاج کروانے اور خدا سے اتنی دعائیں مانگنے کے باوجود تندرست نہ ہونے پر زندگی سے مایوس ہوگیا ہوں۔

محترم حکیم صاحب! خدا کے بعد مجھے صرف آپ سے امید باقی ہے اور مجھے یقین ہے کہ انشاء اللہ آپ کی دی گئی دوائی (نسخہ) سے میں ہمیشہ کے لئے اس بیماری سے نجات حاصل کرلوں گا۔

جناب میرے لئے لاہور جانا کافی مشکل ہے۔ اس لئے آپ سے اسلام آباد کے پتے پر ملنا چاہتا ہوں۔ برائے مہربانی مجھے اپنے اسلام آباد کی ٹائمنگ اور دوائی پر آنے والے اخراجات کے بارے میں مطلع فرمائیں تاکہ میں آپ کی دوائی سے استفادہ حاصل کرسکوں۔

ایک آخری بات جو میں پہلے عرض کرنا بھول گیا تھا وہ یہ کہ میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ یہ میری زندگی کا آخری علاج ہوگا جو کہ میں آپ سے کرواؤں گا کیونکہ میں اب زندگی سے تنگ آگیا ہوں اور نہایت احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں۔

میں آپ کے جواب کا دن رات شدت سے انتظار کروں گا خدا آپ کو دنیا اور آخرت کے ہر امتحان میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین۔ اللہ حافظ

جواب

آپ تقویٰ اور طہارت اختیار کریں اور نماز میں پابندی کریں۔ سونف، زیرہ سفید، اندر جو شریں، کباب چینی، چھلکا اسپغول ہموزن کوٹ پیس کر اسے مستقل استعمال کریں۔ 1/2 چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ، غذا نمبر 4 اور 6 استعمال کریں۔

سارے بدن میں جلن ہے

(ز-ا/ گجرات)

محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب!
السلام علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو صحت تندرستی دے اور مزید اس طرح کی کتابیں لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) میں نے آپ کی کتاب ''سنتِ نبوی اور جدید سائنس'' پڑھی پڑھ کر ایسا محسوس ہوا کہ ابھی دین اسلام کی حفاظت کرنے والے اور اس کی تبلیغ کرنے والے مخلص لوگ اس دنیا میں موجود ہیں کہ جن کی وجہ سے ابھی تک دنیا قائم ہے آپ کی یہ کتاب سراسر تحقیقی شاہکار ہے۔ پڑھنا شروع کریں تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں کرتا۔ اس کتاب کی تعریف کرنے کے لئے میرے پاس وہ الفاظ نہیں ہیں جو اس کا حق ادا کرسکیں۔

محترم حکیم صاحب میں یونیورسٹی کی طالبہ ہوں لائبریری سے مجھے یہ کتاب پڑھنے کا موقعہ ملا۔ مجھے یہ کتاب پڑھ کر ایسا لگا کہ یہی کتاب اسلام پر جامع کتاب ہے۔ میں آپ کی اس کوشش کو تہہِ دل سے سراہتی ہوں کہ آپ نے آپ ﷺ کی سنتوں پر اتنی تحقیق کی۔

محترم حکیم صاحب! میرے ساتھ ایک مسئلہ ہے میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں ہوسکتا ہے کہ آپ مجھے اس کا کوئی حل بتاسکیں اور مجھے امید ہے کہ اس کا حل آپ کے پاس ہوگا۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں نے جب بی اے کے پیپر دیئے تھے اور میں کمرے میں بیٹھ کر پیپر کی تیاری کر رہی تھی کہ اچانک میرے جسم میں جلن شروع ہوگئی۔ ظہر کی نماز کا وقت تھا میں نے وضو کیا نماز پڑھی اور پھر ایک ڈاکٹر سے چیک کروایا کہ شاید بخار ہو رہا ہے لیکن بخار نہیں تھا پھر اس طرح جلن چار پانچ دن ہوتی رہی تو ایک ایم بی بی ایس کو دکھایا تو اس نے کہا کہ معدے کی تکلیف ہے اس نے دو ہفتے دوائی بھی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ اس طرح پھر وہ جلن بڑھتی گئی اور بڑی شدید ہونے لگ گئی۔ کئی بڑے بڑے ڈاکٹروں کو بھی

دکھایا ایک معدے کے اسپیشلسٹ کو بھی دکھایا تو اس نے کہا کہ گیس اور تیزابیت ہے۔ اس نے بھی تین چار ہفتے دوائی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا پھر اس نے کہا کہ معدے میں کوئی خاص مسئلہ نہیں ہے پھر وہاں سے بھی چھوڑ دیا۔ آرام ہی نہیں آیا۔ اور پھر ایک بزرگ عامل سے دم کروایا وہ ہمارے جاننے والے تھے، انہوں نے کہا کہ کالا جادو ہوا ہے۔ اس لئے ایسا ہوتا ہے کیونکہ بالکل یہی مسئلہ میری امی کے ساتھ بھی ہے، بڑے عمل بتائے، تعویذ بھی بڑے دیئے وہ ابھی تک پی رہی ہوں پانی بھی دم کر کے دیا لیکن ابھی تک کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میں نے سوچا کیوں نہ آپ جیسے عظیم انسان سے بات کی جائے۔ یہ کیفیت گزشتہ ڈھائی سال سے ہے اور اب کھانا کھا لیتی ہوں تو ڈکار آنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور پورا جسم جلتا رہتا ہے اور پھر پورے جسم میں کھجاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب یہ نہیں کہ جب کھانا کھاؤں تب اس طرح ہوتا ہے ہو سکتا ہے صبح پانچ بجے نماز کے لئے اٹھوں تو بھی اس طرح ہو رہا ہو پورا جسم جل رہا ہو اور جلن بازوؤں میں، ٹانگوں میں، پیٹ میں، کمر میں، کندھوں میں یعنی سارے جسم میں ہوتی ہے اور پھر جسم میں کھجاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت بڑی ہی بے چین ہو جاتی ہے۔ سینے پر اتنی جلن کبھی نہیں ہوئی اور کئی دفعہ تو اتنی بڑھ جاتی ہے کہ سخت سردی میں بھی جسم پر ٹھنڈا پانی لگاتی ہوں اور کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ٹانگ یا ایک بازو میں ہو رہی ہوتی ہے اور کبھی صرف کمر میں ہوتی ہے اور حکیم صاحب! ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبھی جسم میں سے ٹھنڈک نکلنے کا احساس بھی ہوتا ہے اور یہی صورت حال میری امی کے ساتھ بھی ہے اور بھوک بھی لگتی ہے پیٹ میں درد بھی کبھی نہیں ہوا، کبھی کبھی قبض ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی کانوں میں سے اور سر میں سے ایسا لگتا ہے جیسے آگ نکل رہی ہو۔

امی کے ساتھ تو یہ مسئلہ 6 سال سے ہے اور میرے ساتھ اڑھائی سال سے۔ حکیم صاحب! میں تو ہمت ہار چکی تھی لیکن آپ کی کتاب نے مجھے بہت تسلی دی اب میں صبر کرتی ہوں لیکن اس بیماری نے مجھے مردہ دل کر دیا ہے۔ ایک بڑے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تمہیں پریشانی کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے لیکن میں نے تو اب پڑھائی بھی چھوڑ رکھی ہے تب بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ اور امی کے بھی سارے ٹیسٹ کروائے ہیں انہیں بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ لیکن انہیں بھی میری طرح ڈکار آتے رہتے ہیں اور پورے جسم میں جلن ہوتی رہتی ہے یعنی وہی میرے والا مسئلہ انہیں بھی ہے۔

میں نے یہ خط بڑی امید اور بڑے بھروسے سے آپ کو لکھا ہے۔ امید ہے آپ مجھے اس مسئلے کا حل ضرور تحریر کریں گے۔ میں آپ کی بڑی شکر گزار رہوں گی۔ اگر آپ اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس سلسلے میں کوئی نسخہ دیں گے۔ حکیم صاحب! اگر اس کے لئے کوئی دوائی ہے تب بھی پلیز مجھے ضرور تحریر کریں۔ میری عمر 20 سال ہے اور میں بڑی مشکل سے اپنی پڑھائی جاری رکھے ہوئے ہوں۔ اگر آپ میرا یہ مسئلہ حل کر دیں تو ہو سکتا ہے کہ میں باقی زندگی خوشی اور سکون سے گزار سکوں۔ حکیم صاحب! اس بیماری نے میری زندگی بڑی ہی مشکل کر دی ہے۔ ہر وقت میرے جسم میں آگ لگی رہتی ہے اور بے سکونی رہتی ہے نہ بیٹھے ہوئے آرام ہے نہ لیٹے ہوئے۔

محترم حکیم صاحب! مہربانی فرما کر اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس مسئلے کا حل بتا دیں اور کوئی نسخہ تحریر کر دیں۔ امی کے لئے بھی اور میرے لئے بھی آپ کی بڑی بڑی مہربانی ہوگی۔ میں ساری زندگی آپ کو دعائیں دیتی رہوں گی۔ ڈاکٹروں کی دوائیوں سے تو کوئی آرام نہیں آیا مجھے امید ہے کہ آپ کی دوائی سے آرام آجائے گا۔ آپ اچھے انسان ہیں اور اتنے بڑے حکمت دان بھی! آپ کی عین نوازش ہوگی۔

جواب

دو چیزیں توجہ طلب ہیں:

1- اپنی غذا میں توجہ دیں۔
2- زندگی کے انداز میں پاکیزگی پیدا کریں
3- نیند میں کمی ہو رہی ہے، اسے پورا کریں۔

معلوم ہوتا ہے کہ تمام گھرانہ مصالحے دار چٹ پٹی غذاؤں کی طرف مائل ہے اور گھریلو زندگی میں لایعنی اور لہو و لعب زیادہ ہے۔

الجور حوا، شربت عناب، 3 چمچ شہد ایک چمچہ دودھ میں گھول کر پتلا کر کے پی لیں دن میں 3 بار 2 ماہ۔ بطور غذا نمبر 4 اور 5 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناس، رس بھری

عورتوں کے چہرے پر بال!! اسباب وعلاج

چہرہ انسان کے ظاہری حسن کا آئینہ ہوتا ہے۔ شخصیت کے خد و خال بعض اوقات اس سے بھی عیاں ہوتے ہیں۔ بالخصوص عورتوں کا صاف وشفاف، کیل و چھائیوں سے مبرا چہرہ تو اور بھی جاذب نظر اور حسن وخوبصورتی کا مظہر ہوتا ہے۔ چہرے جیسے شفاف آئینے پر معمولی سا دھبہ یا نشان بھی توجہ اپنی طرف مبذول کروالیتا ہے۔ بالخصوص عنفوان شباب کے زمانے میں جب نوجوان لڑکیاں اس سلسلے میں انتہائی نازک جذبات کی حامل ہوتی ہیں وہ ہر وقت چہرے کو نکھارنے کے علاوہ اس کی رعنائی وزیبائی اور حسن افزائی ہی میں منہمک رہتی ہیں۔ اس حالت میں کیل و چھائیوں کا عفریت ان کے خوبصورت چہرے کو اپنی گرفت میں لے لے تو وہ بے حد پریشان ومغموم ہوجاتی ہیں۔ ایسے میں ان میں ایک مخصوص قسم کا احساسِ کمتری پیدا ہوجاتا ہے اور وہ منہ چھپائی پھرتی ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ کیل و چھائیوں سے جان چھڑانے کے لئے جس قدر جتن کئے اور مساعی بروئے کار لائی جاتی ہے، سب بے سود ثابت ہوتی ہے۔ کریمیں، مرہمیں اور کاسمیٹکس بنانے والے کے البتہ خوب وارے نیارے ہوجاتے ہیں۔ یہ لوگ نوجوان نسل کی اس کمزوری سے ان گنت فوائد حاصل کر رہے ہیں اور یہ دونوں ہاتھوں سے دولت سمیٹنے میں مصروف ہیں۔ نوجوان لڑکیاں کیل مہاسوں سے اس قدر خائف ہیں کہ وہ چہرہ پر بے تحاشا اسٹیرائیڈز، کریمیں اور مرہمیں لگاتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات عارضی طور پر فائدہ بھی ہوجاتا ہے لیکن جونہی انہیں ترک کیا جاتا ہے کیل مہاسے اور چھائیاں پھر ڈیرہ جمالیتے ہیں اور پہلے سے زیادہ تکلیف دہ صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔ ان کریموں اور مرہموں سے کئی اور شکایات بھی پیدا ہونے کے واضح امکانات ہوتے ہیں مثلاً چہرہ کی نازک جلد پر باجرہ نما سفید اور سخت دانوں کا بن جانا، چہرہ کی قدرتی رنگت کا بگڑ جانا، جسم پر نیلے نیلے داغ پڑ جانا، جلد کا پتلا ہوجانا اور اس پر غیر ضروری بالوں کا پیدا ہوجانا۔ جس طرح مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت و شناخت ہوتے ہیں اسی طرح عورتوں کی نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ غیر ضروری بالوں سے پاک ہو مگر بعض دفعہ کچھ عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال اگ آتے ہیں جو بے شمار نفسیاتی ومعاشرتی مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ عورتوں کے چہرے پر مردوں جیسے بال وبالِ جان ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات ایسی عورتیں معاشرہ سے کٹ کر رہ جاتی ہیں اور عمر بھر اپنا چہرہ چھپانے پر مجبور رہتی ہیں۔ ایسی عورتوں کے لئے شادی سے متعلقہ مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں جس سے والدین مستقل پریشانیوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کے معاشرتی مسائل اس قدر گھمبیر ہوجاتے ہیں کہ بسا اوقات شادی کے بعد علیحدگی کی نوبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

میڈیکل سائنس نے عورتوں کو اس بیماری سے نجات دلانے کے لئے بہت سے علاج متعارف کرائے ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسی عورتیں اس بیماری کا علاج کروانے میں شرم محسوس کرتی ہیں اور خود ہی اس مرض کا علاج کرنے لگتی ہیں۔ وہ چہرے کے بالوں سے صاف کرنے کے لئے تھریڈنگ Threading بلیچنگ Bleaching اور ویکنگ وغیرہ جیسے اعمال کا سہارا لیتی ہیں۔ بدقسمتی سے ان کے استعمال سے بھی چہرے پر داغ دھبے بن جاتے ہیں اور جلد سیاہ ہوجاتی ہے بلکہ بعض حالات میں جلد لٹک بھی جاتی ہے جو پھر کسی بھی طریقہ علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی۔

عورتوں کو یہ مرض بارہ یا تیرہ سال کی عمر ہی سے شروع ہوجاتا ہے۔ سنِ بلوغت میں قدم رکھتے ہی ان کے ہارمون میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے باعث انہیں کم سنی میں ہی کئی عارضے لاحق ہوجاتے ہیں۔ چہرے پر کیل مہاسے، چھائیوں اور بالوں جیسے عوارض بھی ہارمون اور ماہواری کے متعلقہ مسائل سے جنم لیتے ہیں۔

گھر کی بڑی عورتیں خصوصاً مائیں اپنی بیٹیوں کے ان امراض کو سنِ بلوغت کا حصہ سمجھتی ہیں لہٰذا وہ اسے جلدی بیماری کے طور پر نہیں مانتی ہیں تاہم اگر اس مرحلے پر ان ہارمونز کے امراض پر قابو پالیا جائے تو ایسے کئی امراض سے نجات حاصل ہوسکتی ہے۔

یہ بال آغاز میں ٹھوڑی اور اوپر والے ہونٹ پر نمودار ہوتے ہیں ابتداء میں کم اور نرم ہوتے ہیں مگر جوں ہی انہیں روایتی طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے یہ پھیلتے جاتے ہیں اور باقاعدہ داڑھی کی شکل اختیار کرلیتے ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں کے خون میں مردانہ ہارمونز کی مقدار کے زیادہ ہوجانے پر دلالت کرتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر سر کے بال کم گنجان ہونے کے ساتھ ساتھ خواتین کے چہرے پر بھی بال پیدا ہوں یعنی جہاں عام طور پر بال پیدا نہیں ہوتے، وہاں بال پیدا ہوں اور جلد ایسی لگتی ہو جیسے اس پر تیل لگا ہوا ہے تو ایسی خواتین کے ہارمونز کا توازن درست نہیں ہوتا چنانچہ پہلے خون کا ٹیسٹ کروا کر معلوم کیا جائے کہ ہارمونز کا توازن غلط تو نہیں یعنی مردانہ ہارمونز تو زیادہ نہیں ہوگئے۔ اس کے بعد مناسب علاج کروایا جائے۔

بعض خواتین کے سر کی چوٹی پر یا سامنے کے حصے کے بال کم گنجان ہوجاتے ہیں۔ ایسا تقریباً 15-30 سال کی خواتین میں بھی ہوسکتا ہے لیکن زیادہ تر ان خواتین میں ہوتا ہے جن کی ماہواری اپنی عمر کے حساب سے ختم ہوجاتی ہے۔ بعض ماہرین طب کا خیال ہے کہ یہ رجحان موروثی ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیگر ہارمونز مثلاً Prolactin Growth اور Steroid کی خون میں زیادہ مقدار ہوجانے سے بھی ایسا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے کہ مردانہ ہارمونز جسم میں موجود مختلف غدودوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ کئی عورتوں میں ہارمونز کی خون میں مقدار بالکل متناسب ہوتی ہے اس کے باوجود ان کے چہرے پر بال اگ آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے جسم کے بال پیدا کرنے والے غدود میں بعض کیمیائی تبدیلیاں رونما ہوجاتی ہیں اس کے علاوہ غدودوں میں رسولیوں اور اسٹیرائیڈز Steroids کی طرح ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی چہرے پر بال آجاتے ہیں لہٰذا اس تکلیف میں معالج امراضِ نسواں سے مشورہ کرکے علاج کرانا چاہئے۔

چہرے کے بال عورتوں میں کئی جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہوتے بلکہ بالوں کے اگنے کے کئی اسباب ہوتے ہیں اس کی ایک وجہ خواتین کے خون کا کثیف ہونا بھی ہے جبکہ حیض کی دیگر خرابیاں اور کمزوری خواہ یہ فطری ہو یا مختلف اسباب کی پیدا کردہ یہ بھی اس کا باعث بنتی ہے۔

یہاں یہ وضاحت یقیناً بے محل نہ ہوگی کہ مرد ہو یا عورت ہر دو اصناف خصیتین کے حامل ہوتے ہیں۔ البتہ مردوں کے ہاں یہ معلق صورت میں ہوتے ہیں اور خواتین کے ہاں یہ اندرونی طور پر یعنی الٹی صورت میں ہوتے ہیں اور ان کی صحت وتوانائی جنسی نظام کی صحت وتوانائی کا ایک اہم سبب ہوتی ہے۔ خصیتین کی کمزوری بھی مردوں اور عورتوں میں کئی امراض پیدا کرنے کا موجب وسبب بنتی ہے۔ عورتوں میں ایک سبب ان کے منہ پر بالوں کا اگنا ہے۔ خصیتین میں کمزوری کے بھی کئی اسباب ہیں جن میں سے منشیات کا استعمال، مجرد زندگی گزارنا اور کثرتِ مباشرت مردوں میں جبکہ طبقہ اناث میں اس کے دو سبب ہوتے ہیں:

انسانوں میں سب سے اچھا انسان وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہیں (الحدیث)

لیکوریا:

لیکوریا جو کسی توقف کے بغیر تسلسل وتواتر سے جاری رہے حتیٰ کہ یہ مرض جسم کی مستقل قسم کی عادت و استعداد بن کر رہ جائے۔

جسمانی کمزوری:

جس کے باعث بالآخر خصیتین کے کناروں پر خارش ہونے لگتی ہے اور وہ متورم ہو جاتے ہیں اور اس سے جہاں نسوانی جسم میں اور کئی چھوٹے چھوٹے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں وہاں ان کا خون بھی فساد زدہ ہو جاتا ہے جس کے ردعمل کے طور پر چہرے پر بال اگنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا سبب جاننے کے لئے مریضہ کا کلینیکل معائنہ کیا جاتا ہے اور اس کی ہسٹری لی جاتی ہے کہ اسے یہ مرض کس عمر میں شروع ہوا؟ خاندان میں کسی اور کو بھی یہ مرض لاحق ہے یا نہیں؟ وزن میں اضافہ تو نہیں ہو رہا؟ ماہواری کی باقاعدگی تو متاثر نہیں ہوئی اس کے بعد مریضہ کا معائنہ کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات لیبارٹری ٹیسٹ کرانا پڑتے ہیں تاکہ خون میں ہارمونز کی مقدار اور اس بیماری کا موجب عارضہ معلوم کیا جا سکے۔

میڈیکل سائنس سے چہرے کے بالوں سے چھٹکارا پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے متعارف کرائے ہیں۔ مثلاً

1- بلیچنگ Bleaching چھ فیصد ہائیڈروجن پر آکسائیڈ۔ بالوں کو سنہرا بنا کر انہیں کم نمایاں کر دیتا ہے۔ 2- بالوں کو موچنے سے نکالنا Tweaser۔ 3- بالوں کو دھاگے سے نکالنا Threading۔ 4- موم سے بال اتارنا Waxing۔ 5- استرے سے بال مونڈنا Shaving۔ 6- جھانوے سے بال رگڑ کر اتارنا Stoons Pumice۔ 7- ادویات سے بالوں کی صفائی Depilation Chemical یہ طریقہ چہرے کے لئے موزوں نہیں۔ 8- بجلی یا حرارت سے بالوں کو ختم کرنا Electrolysis یہ دو طریقے ہیں ان سے بالوں کی جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں یہ مستقل طریقے ہیں لیکن مہارت کی ضرورت ہے ورنہ بدنما داغ رہ جاتے ہیں۔ 9- مندرجہ بالا طریقوں کے علاوہ جدید میڈیکل سائنس نے چہرے کے بال ختم کرنے کے لئے ایک نیا طریقہ متعارف کرایا ہے جسے بلینڈ الیکٹرو لائسز Blend Electrolysis کہا جاتا ہے، یہ عام کی جانے والی الیکٹرو لائسز سے مختلف ہے۔ عام الیکٹرو لائسز میں حرارت کی مدد سے بال کی جڑ ختم کی جاتی ہے اس سے نہ صرف بال جڑ سے دوبارہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو مستقل نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔

لاہور، کراچی اور راولپنڈی میں اکثر بیوٹی پارلروں میں عام الیکٹرو لائسز طریقہ علاج کو آزمایا جا رہا ہے جس سے اکثر خواتین کے چہروں پر مستقلاً داغ دھبے اور گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ الیکٹرو لائسز ایک حساس طریقہ علاج ہے اس میں نہایت باریک سوئیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں جراثیم سے پاک رکھنا ضروری ہوتا ہے مگر ایسا نہیں کیا جاتا جس کی وجہ سے ہیپاٹائٹس جیسے متعدی امراض جنم لیتے ہیں۔ اناڑی پن کی وجہ سے بعض اوقات یہ سوئیاں بال اکھیڑتے ہوئے ٹوٹ کر جلد کے اندر رہ جاتی ہیں ایسی صورت میں ان لوگوں کے پاس سنگین صورت حال سے نمٹنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا اور بہر حال اسے ہسپتال لے جانا پڑتا ہے لہٰذا خواتین کو ہمیشہ ماہر ڈاکٹر سے ہی علاج کرانا چاہئے۔ بلینڈ الیکٹرو لائسز بہت موثر اور آرام دہ طریقہ علاج ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے یہ تکنیک پاکستان میں عام نہیں ہوئی کیونکہ اس طریقہ سے بال ختم کرنے کے لئے پیشہ ورانہ مہارت بہت ضروری ہے۔ بلینڈ الیکٹرو لائسز میں کیمیائی مادہ (سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ NaOH) بال کی جڑ میں پہنچتا ہے اور وہاں کافی دیر تک رہتا ہے اس سے نہ صرف بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔ یہ طریقہ علاج عام الیکٹرو لائسز کی نسبت زیادہ آرام دہ ہے۔ عام الیکٹرو لائسز بالوں کو جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں۔

لیزر طریق علاج:

اس طریقہ سے غیر ضروری بالوں کو ختم کیا جا سکتا ہے اس طریقہ علاج کا تعارف معروف ماہر امراض جلد اور کاسمیٹکالوجسٹ جناب عاطف کاظمی نے پاکستان میں پہلی دفعہ متعارف کروایا ہے اور Laser ایکس کلینک کے نام سے سینٹر قائم کیا ہے۔ خواتین کے یہ بال جب ان کے لئے مسئلہ بننے لگیں تو پھر ان کا خاتمہ ضروری ہوتا ہے اس لئے آج کل لیزر طریقہ علاج بہت عام ہو رہا ہے۔ الیکٹرو لائسز اور لیزر طریقہ علاج کے لئے مشین درکار ہوتی ہے۔ غیر ضروری بالوں کے خاتمے کے لئے خواتین کو بہت سے مختلف اعمال کرنے پڑتے ہیں جو کہ نہ صرف عارضی ہوتے ہیں بلکہ ان کے کئی نقصانات بھی ہوتے ہیں مثلاً الیکٹرو لائسز سے جلد پر نشانات پڑ جاتے ہیں اور جلد کی شگفتگی اور تازگی ختم ہونے کے علاوہ جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ایک ایک بال تو الیکٹرو لائسز سے ختم کرنے کے لئے کئی کئی ہفتے یا ماہ بلکہ سال لگ جاتے ہیں اسی طرح ویکسنگ اور تھریڈنگ کروانے سے بھی بال بہت موٹے اور تعداد میں زیادہ ہو جاتے ہیں جبکہ لیزر کی جدید ٹیکنالوجی سے خواتین کا یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ لیزر مشین جو ضروری بالوں کو بغیر مضر اثرات کے ختم کر دیتی ہے۔ لیزر مشین کے عمل سے تمام جلد کے بال بھی ختم کئے جا سکتے ہیں۔ یہ طریقہ دوران حمل بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ ہر ماہ ایک دفعہ لیزر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پہلی دفعہ لیزر استعمال کرنے سے ہی تقریباً پچاس ساٹھ فیصد بال ختم کئے جا سکتے ہیں اگرچہ یہ طریقہ مہنگا ہے تاہم چہرے کے مخصوص حصے کا لیزر ٹریٹ منٹ پندرہ سے بیس ہزار روپے کے درمیان ہو جاتا ہے۔ اس کا پروب (وہ حصہ جو چہرے پر لگایا جاتا ہے) بارہ ملی میٹر سائز کا ہوتا ہے جو ایک وقت میں پندرہ سے بیس بال جڑ سے اکھاڑتا ہے۔

دیسی نسخہ جات:

بالوں کی پیدائش روکنے کے لئے جو دوائیں عام طور پر مستعمل ہیں وہ جلد کے لئے اکثر مضر اور مسدد مسام ہوتی ہیں اور اس کے رنگ کو بگاڑ دیتی ہیں اگر بالوں کو اکھاڑ کر اس مقام پر اسپغول کو سرکہ میں پیس کر چند مرتبہ لیپ کیا جائے تو کچھ عرصہ میں بالوں کی پیدائش رک جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے اور اس سے جلد کا رنگ بھی متغیر نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں چند دیسی نسخہ جات بھی قارئین کی خدمت میں پیش کئے جاتے ہیں۔

عانہ (پیڑو) ذقن (ٹھوڑی) اور بغل میں زمانہ دراز تک بال نہ اگنے کے لئے تدابیر:

1- کھریا مٹی اور سفیدہ قلعی ہم وزن پھٹکڑی نصف وزن لے کر آب بھنگ میں حل کریں اور بال جڑ سے اکھاڑ کر لیپ کریں۔ 2- تخم بھنگ کو سرکہ میں پکا کر اس میں حل کریں اور ان مذکورہ مقامات پر بعد از صفائی مداومت کے ساتھ طلاء کریں اس ترکیب سے ان مقامات پر بال دیر سے اُگیں گے یا مستقلاً نہیں اُگیں گے۔ 3- پنجاب ہریانہ میں جانڈ (جنڈ) یا جنڈی نام کا درخت ہوتا ہے جو عام طور پر ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ جیسا کہ جیٹھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے۔ کچے پھل کو سانگر کہتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے جھینجھ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنے ہوں پہلے اس جگہ کو استرے سے خوب صاف کریں پھر سانگر کا لیپ کریں تین دن تک یہ عمل کریں بال عمر بھر نمودار نہیں ہوں گے۔ 4- بیج قرطم (پولیاں) لے کر ان کے مغز نکال لیں اور کولہو یا مشین میں ان کا تیل نکال لیں، جس جگہ سے بال اڑانے ہوں پہلے بال صاف کر کے وہاں اس تیل کو دن میں دو یا تین بار لگائیں، بال ہمیشہ کے لئے اڑ جائیں گے۔ 5- ہڑتال ورقیہ، اجوائن دیسی ہموزن کا لیپ بال موچنا سے نکال کر چند دن کریں دوبارہ نہ اُگیں گے۔

اس متعلق مزید معلومات کے لئے خط لکھیں:

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ لاہور

ماہنامہ ''عبقری'' روحانیت، صحت و امن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

جس کی دو بیٹیاں ہوں اور اس نے ان کی اچھی تعلیم وتربیت کی، اس کے لئے جنت ہے (الحدیث)

مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پر تاثیر دوائیں

گیس، تبخیر، پیٹ کا بڑھنا، ہائی بلڈ پریشر، بواسیر، اعصابی بیماریوں، الرجی، دمہ، موٹاپا اور ہیپاٹائٹس کا سستا اور کامیاب علاج

جوہر شفاء مدینہ (کورس)

سوائے موت کے ہر مرض کا علاج

ایک ایسے شفاء بخش مرکب کی پیشکش جس کا انتخاب بیشتر نبویؐ بوٹیوں سے کیا گیا۔ وہ جو سالہا سال کی آزمائش نے اسے خود گارنٹی اور کسوٹی بنادیا ہے۔ جس کے ایک بار کے استعمال نے ہر شخص کو اس کا گرویدہ بنادیا ہے۔

جب بھی ہم اس دوا کے فوائد بیان کرنے بیٹھیں اور اگر مکمل فوائد سے آگاہ کردیں تو آپ شاید یقین نہ کریں۔ آخر یہ اتنے فوائد کیوں نہ ہوں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب بھی ہم نبویؐ دواؤں پر بھروسہ کے ساتھ یعنی سوائے موت کے ہر مرض کا علاج!!! پھر کیوں نہ ہم یہ دعویٰ کریں کہ یہ ڈھیر سارے امراض میں اتنی تیزی سے اثر پذیر ہے کہ بڑی بڑی قیمتی ادویات وہاں ناکام ہوجاتی ہیں جہاں یہ دوا کام کرتی ہے۔

اگر آپ مزید کچھ توجہ فرمائیں تو اس کے مختصر فوائد ہم بتائے دیتے ہیں۔ یہ گھر بھر کی ضرورت ہے، جی ہاں! اس وقت جب گھر کے کسی فرد کو معدے میں گیس تبخیر ہو، کھانا کھانے کے بعد معدے میں افزائشِ ریح کو روکتا ہے۔ پیدا شدہ ریح کو تحلیل کرکے خارج کرتا ہے، آنتوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور ان میں طبعی تری پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو جزو بدن بناتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔

معدے کی مشکلات کی خاص دوا: معدے میں ہر وقت آوازیں آنا، معدہ اور پیٹ میں جگہ جگہ درد ہونا۔ اپھارہ، پیٹ کا تن جانا اور پھول جانا، بدہضمی۔ ان امراض میں بہت ہی زیادہ مفید نتائج ہیں اور جوہر شفاء مدینہ نے ان تمام امراض میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

جگر کی تکالیف میں فیصلہ کن شفا: جب جگر کا نظام خراب ہو، کھایا پیا ہضم نہ ہو نہ ہی جزو بدن بنے، جسم پر ورم ہو، رنگ پیلا ہو اور زردی مائل ہو، کوئی دوا کارگر نہ ہو، خشکی جسم میں از حد ہو اور جسم آہستہ آہستہ پھول رہا ہو۔ ایسے تمام امراض کے لئے جوہر شفاء مدینہ کا کچھ عرصہ استعمال نئی زندگی اور شادابی لاتا ہے۔

ایک محبوب اور سریع الاثر مرکب: بار بار کے تجربات میں یہ بات آئی ہے کہ جب دل معدہ اور جگر کی بیماریوں نے مریض کو دیگر بیماریوں میں مبتلا کردیا ہو جہاں ایک مرض کا علاج ہو دیگر کئی اور بیماریاں شروع ہوجائیں وہاں صرف نبوی نسخہ کارگر رہا ہے۔ اور خواتین مردوں جوانوں اور بچوں میں یکساں مفید و مؤثر جانا گیا ہے۔ ایک بار ضرور آزمائیں مایوس نہیں کرے گا۔

جب ہر تدبیر کارگر نہ ہو: مسوڑوں سے مسلسل خون اور پیپ، گلے کی ہر وقت انفیکشن، دماغ پر مسلسل بوجھ، کان اکثر بند رہیں پھر ان کے اثرات سے نظر کمزور یادداشت کمزور ہونا شروع ہو اور زندگی کے معمولات میں خلل واقع ہو۔ ایسے دور میں جوہر شفاء مدینہ کا مستقل اور کچھ عرصہ استعمال ان کھوئی ہوئی قوتوں کو بحال کردے گا۔

دل کے امراض میں طاقتور عمل: ہائی بلڈ پریشر، دل کے والو کا بند ہونا یا دل کی کسی شریان کا بلاک یا بند ہونا، دل کی دھڑکن کی تیزی، سانس پھولنا، سیڑھیاں بمشکل چڑھنا، پھر ایسے لوگ جو ہاضمے کے مرکبات میں نمک کی شکایت کرتے ہیں تو یہ مرکب نمک سے بالکل پاک ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم اور مزید نہیں بڑھنے دیتا۔ جوہر شفاء مدینہ ایک خاص مکمل دل کا کورس ہے۔

خوشیوں کا خزانہ: ایک دفعہ ایک مریض کو دائمی بواسیر تھی اس نے آزمائی تو بواسیر، معدے کی گیس تبخیر اور بدہضمی ختم ہوئی تو بے ساختہ اس کے منہ سے نکلا کہ مجھے تو خوشیوں اور راحتوں کا خزانہ ملا ہی اب ہے۔

ایک فطری شفا بخش تجربہ: جب اس دوا کو شروع کیا تو معلوم نہ تھا کہ اس کے اتنے فوائد مزید ہوسکتے ہیں۔ پھر خود لوگوں نے بتائے۔ ایک مریض نے بتایا کہ میرے مثانے کے غدود پھولے ہوئے تھے اور پراسٹیٹ گلینڈ کا آپریشن بتاتے تھے چونکہ بار بار پیشاب آتا تھا۔ میں نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا تو زندگی بھر کے لئے راحت مل گئی۔ اب رات کو پیشاب کرکے سوتا ہوں، صبح اٹھ کر کرتا ہوں۔

تلوار سے زیادہ تیز اثر: میرے پاس سینے اور پھیپھڑے کے مریض بے شمار آئے اور سب نے یہ تجربہ بتایا کہ ریشہ بلغم اور سانس کی الرجی، دائمی دمہ کھانسی، سانس ڈوب جانا، کمزوری بے طاقتی کے لئے جب جوہر شفاء مدینہ استعمال کی تو حیرت انگیز طور پر جسم میں تبدیلی آنا شروع ہوئی اور جسم بالکل تندرست ہوگیا۔

بے گمان تجربات: نوجوانوں میں اس کے تجربات کبھی گمان میں نہیں تھے لیکن سالہا سال کے تجربات کے بعد پتہ چلا کہ یہ دوا، نوجوان نسل کی مخصوص بیماریوں اور عوارض کے لئے بہت لاجواب اثرات اور تجربات رکھتی ہے۔ پھر جب نوجوان کو مستقل استعمال کروایا گیا تو پتہ چلا کہ یہ کوئی عجیب و غریب چیز ہے۔

دل کی زندگی چہرے کی مسرت: ایسی لا علاج خواتین ج
کے چہرے پر غیر ضروری بال تھے، چھائیاں تھیں اور کی
دانے مہاسے تھے جب انہوں نے یہ نسخہ توجہ سے یکسوئی ا
مستقل اعتماد سے استعمال کیا تو نبویؐ جڑی بوٹیوں ۔
مایوس نہ کیا اور تھوڑے عرصے میں دل کی زندگی اور چہر
کی مسرت لوٹ آئی۔

خواتین کے مخصوص امراض کا تیر بہدف علاج: لیکور
عفونتی پانی، اندرونی ورم، دباؤ اور بوجھ پڑنا، ایام میں تکلیف
اور بے قاعدگی جب خواتین نے جوہر شفاء مدینہ استعما
کرنا شروع کیا تو یہ امراض مکمل طور پر ختم ہوگئے اور اطمینا
میسر ہوا۔

جسم کی کمزوری اور بدخوابی کا نافع تریاق: جن لوگوں می
خون کی کمی ہو، سرخ ذرات کم ہوں، ہیموگلوبن کم ہو، ج
مردہ، بے جان ہو یا پھر رات کو برے برے خواب آ
ہوں یا نیند میسر نہ ہو ایسے تمام مریضوں کے لئے جوہر شف
نہایت مؤثر پائی گئی اور مریضوں نے استعمال کیا تو تس
پائی۔

ہیپاٹائٹس کا مکمل خاتمہ: جہاں 700 روپے کا روزانہ انجکش
اور 13000 روپے کے ہر ہفتے بعد انجکشن لگتے ہیں
مریض اس دوا کو کچھ عرصہ استعمال کرکے جب ٹیس
کراتے ہیں تو لاجواب رزلٹ ملتے ہیں۔ کتنے بے ش
مریض اس جوہر شفاء مدینہ سے مزید لوگوں کو روشناس ک
رہے ہیں کہ ہمیں نئی زندگی کی نوید اسی دوا سے ملی ہے۔

ایک پُرکیف تجربہ: جب پرانے بخار بگڑ جائیں اور بخار جا
نہ چھوڑ رہا ہو اس کا تجربہ واقعی پرکیف تھا۔ مریض کسی بھی ع
کا ہو ہر حال میں فائدہ ہوا ہے۔

ایک ایمان افروز واقعہ: ایک خاتون کے نو بچے ہیں میاں
کاروبار اتنا اچھا نہیں۔ قدرت خدا کی روز کوئی نہ کوئی بچ
بیمار علاج کر، کر کے آخر کار مقروض ہوگئے۔ انہیں بچو
کے جملہ امراض میں جوہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کا مشو
دیا۔ خاتون کے بچوں کو معدے کے امراض الٹی قے دست
کھانسی نزلہ زکام بخار اور دیگر امراض میں چٹکی چٹکی جو
شفاء مدینہ دن میں کئی بار دیا تو بچے تندرست ہوگئے۔ خود ا
کہنے لگی اب اتنی فرصت ہوگئی ہے کہ نماز اور اعمال کی بھ
خوب پابندی ہوتی ہے۔

ایک طاقتور پیش قدمی: یہ زیادہ عرصہ کی بات نہیں چند روز

واقعہ یہ کہ ایک مریض کے گردے فیل ہو گئے اس نے واش کروائے لیکن مرض بڑھتا گیا اسے کچھ معدے کی تکلیف تھی اس معدے کی تکلیف کے لئے یہ دوا کھائی تو فائدہ ہوا اور ادھر گردوں میں فائدہ ہوا۔ وہ حیران ہوا اس نے یہ دوائی مستقل کھانا شروع کر دی۔ آہستہ آہستہ گردوں کے واش کرانے کا وقفہ بڑھتا گیا آخر کار گردے اپنی اصلی حالت پر آ گئے۔ پھر اس مریض نے دوسروں کو بتایا کہ جب کئی مریض تندرست ہو گئے تو مجھے دوا کا پتہ چلا کہ اس دوا کا یہ فائدہ بھی ہے۔

ایک صالح خاتون کی وصیت: عرض یہ ہے کہ ایک زمیندار گھرانے کی خاتون مستقل دوا کو استعمال کرتی تھیں اور عمر رسیدہ تھیں۔ بہت عرصہ تشریف نہیں لائیں۔ آخر ایک دن ان کی اولاد ایک وصیت نامہ لائی جس میں ایک بات یہ بھی تھی کہ جوہر شفاء مدینہ کو ہمیشہ گھر میں رکھنا کیونکہ نبویؐ جڑی بوٹیوں کی برکت میں نے اس دوا میں دیکھی ہے۔ میں نے جوڑوں کے درد گیس تبخیر باری سینے کی جلن، زبان کے چھالے، کولیسٹرول کا بڑھنا، نیند کی خرابی حتیٰ کہ معدے اور آنتوں کے زخم، الرجی اور جلدی بیماریوں میں اسے خود اور اپنے دیگر احباب میں مفید پایا۔ لہٰذا اسے گھر میں ہر وقت رکھنا بہت ضروری ہے۔

قوت کا خزانہ: ایسے لوگ جو ہر وقت پٹھوں میں درد، بے طاقتی کی شکایت کرتے ہیں یا پھر بلڈ پریشر ہائی یا لو ہونے پر پریشان ہیں، کھایا پیا ہضم اور جزو بدن نہیں بنتا۔ جسم روز بروز کمزوری اور نڈھالی کی طرف مائل تھے ایسے لوگوں کے لئے یہ قوت کا خزانہ ہے۔ جو بچے کھانا نہیں کھاتے تر و تازہ نہیں رہتے، جسم اور قد نہیں بڑھاتے ان کے لئے بھی مفید ہے۔

مقدار خوراک: جوہر شفاء مدینہ کی مقدار خوراک 1/2 چھوٹا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں 2 بار سے 5 بار تک۔ بچوں کے لئے ایک چٹکی دن میں 2 بار سے 5 بار پانی میں گھول کر۔

پرانے امراض میں کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں کیونکہ اس کی پہلی خوراک جسم میں اپنا اثر دکھاتی ہے اور مریض خود مشاہدہ کرتا ہے۔

نوٹ: جوہر شفاء مدینہ کے استعمال کے دوران اگر ڈاکٹری ادویات لے رہے ہیں تو فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ چھوڑیں۔ اگر وہ ادویات نہیں لے رہے تو ایسے مریض کے لئے اکیلی یہی دوائی کافی ہے تسلی کریں۔ یہ دوائی نمکیات سے مبرا ہے۔

پرہیز: بادی، ثقیل، تلی ہوئی، مصالحہ دار، بڑا گوشت، چاول، آلو، اروی، بھنڈی سے پرہیز کریں۔ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر مریض تسلی اور اطمینان سے استعمال کریں۔

جوہر شفاء مدینہ مکمل نسخہ: ہو الشافی! سونف، دانہ الائچی کلاں، ست ملیٹھی، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک 50 گرام، کافور، سفر جل، حنا، حب الرشاد، صعتر، قسط البحری، لوبان، مرکی، مرزنجوش، حلبہ، سنا مکی، کلونجی، کاسنی، الائچی خورد، کالی ہریڑ، زیرہ سفید ہر ایک پانچ گرام کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔

قیمت دوائی فی ڈبی =/100

نوٹ: دوائی VPP پارسل نہ ہو گی۔ منگوانے کے لئے ڈاک خرچ =/40 روپے بمعہ دوائی کی قیمت =/100 روپے منی آرڈر ارسال کریں۔ دوائی رجسٹرڈ پارسل آپ کے پاس پہنچ جائے گی۔

حجاب (کورس)

خواتین کی اُن بیماریوں کے لئے جن کا اظہار شرم و حجاب کا باعث بنتا ہے اور اندر اندر خواتین اپنا آپ گھلائے جاتی ہیں وہ صرف لیکوریا ہے۔ ایام کی کمی زیادتی، بوجھ پڑنا، کمر میں درد کولہے میں درد اور کھچاؤ، اندرونی ورم حتیٰ کہ پرانی سے پرانی لیکوریا کا خاتمہ یقینی طور پر ان ادویات کے مستقل استعمال سے ممکن ہے۔ کتنی خواتین ایسی ہیں کہ ان کے ایام خراب اور لیکوریا اس حد تک تھا کہ ایک نماز سے دوسری نماز پڑھنا ممکن نہ تھا کہ کپڑے ناپاک رہتے ہیں۔ کمر اتنی درد کرتی ہے کہ گھر کے کام مشکل حتیٰ کہ ناممکن ہوتے ہیں۔ اس حالت میں غصہ، چڑچڑاپن، بے ترتیب زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ پورا جسم پھوڑے کی طرح دکھتا چلا جاتا ہے۔ سالہا سال کی تحقیق نے ان بیماریوں کے خلاف ایک مؤثر تریاق تلاش کیا ہے جو بے شمار خواتین پر آزمایا گیا پھر کہیں اس کو عام استعمال کی اجازت دی ہے۔

اعتماد کی بات یہ ہے کہ ادویات میں کسی قسم کے زہریلے عنصر یا کیمیکل کے کسی جزء کو شامل نہیں کیا گیا۔ خاص قلاتی جڑی بوٹیوں کو استعمال کیا گیا ہے۔ جن کا کوئی سائیڈ افیکٹ نہیں ہے۔ حتیٰ کہ اس دوا سے خواتین کے نسوانی ابھار کی کمی ہارمونز کی کمی بیشی اور جسم کا مسلسل کمزور ہونا لاغر ہونا خون کی کمی کے لئے نہایت آزمودہ ہے۔ ایسی خواتین جو موٹاپے کا شکار ہوں، وہ اعتماد سے استعمال کریں موٹاپا کم ہو گا بڑھے گا نہیں۔

کورس کی قیمت =/600 علاوہ ڈاک خرچ۔

نوجوانوں کے روگ (کورس)

جوانی کا عروج اور ماحول کا فساد جب یہ دونوں چیزیں اکٹھی ہو جاتی ہیں تو پھر آگ اور پیٹرول اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح ماچس کی تیلی پر لگا مسالہ صرف رگڑ کا منتظر ہوتا ہے اور بارود کو آگ لگ جاتی ہے۔ اسی طرح جوانی کا جوبن اور ننگے ماحول میں پرورش تو یقیناً جوانی کا سمندر بے لگام ہو کر غلط راستوں کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔ وہ جوان جو ماں کے پاکیزہ دودھ سے پلے اور بلوغت کی دہلیز پر قدم رکھتے ہیں چہرے سرخ گلابی، آنکھیں روشن اور فراخ ہوتی ہیں، جسم طاقت ور اور پھرتیلا ہوتا ہے۔

آخر کیوں وہ جسم کمزور اور آنکھیں اندر کو دھنسی ہوئی، جسم تھکا تھکا اور پھر آہستہ آہستہ چڑچڑاپن، قوتِ برداشت میں کمی، یادداشت پر اثر، چال میں لڑکھڑاہٹ، بیٹھ کر اٹھنے سے آنکھوں کے سامنے چکر اور اندھیرا آ جانا، جسم پر خشکی، قبض، کھانا ہضم نہ ہونا یا پھر بھوک نہ لگنا، دل اور دماغ کی کمزوری یادداشت کی کمی، نگاہ کا کمزور ہونا، روز بروز چہرے کی رونق ختم ہو رہی ہوتی ہے۔

یہ تمام علامات بتا رہی ہیں کہ جسم کا جوہر خاص ضائع ہوا ہے یا ہو رہا ہے۔ جس کی وجہ سے گلابی چہرے پر سیاہی اور پیلاہٹ کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔ یہی نوجوان پھر شادی کے نام سے گھبراتے ہیں وہ ایسی غلط زندگی کی ترتیب میں پھنس حتیٰ کہ دھنس چکے ہوتے ہیں جس سے نکلنا پھر ان کے بس میں نہیں ہوتا۔

ایسے مایوس نوجوان اپنی زندگی کی بہاریں اپنے ہاتھوں لٹا چکے ہوں اور اب خودکشی یا پھر مسلسل ڈپریشن ٹینشن اور ڈسٹربنس کا شکار ہوں وہ ہرگز ہرگز مایوس نہ ہوں۔ ان کے لئے قدرت کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں میں کمال رکھا ہوا ہے جسے ہماری تحقیق نے لوگوں کی صحت اور تندرستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے مسلسل تجربات کے بعد آپ کے سامنے پیش کیا ہے

لہٰذا آپ بھروسے اور اعتماد سے اپنی جوانی کی سابقہ بہاروں کو لوٹانے کے لئے ہمارے طبی رازوں سے استفادہ کریں۔ یقین شرط ہے مایوسی گناہ ہے۔

کورس کی قیمت: =/560 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

گیس، تبخیر، پیٹ کا بڑھنا قابلِ علاج ہے (کورس)

موجودہ زندگی کی غذائی بے اعتدالی پھر غیر متحرک زندگی اور جلتی پر تیل کا کام کہ مرچ مصالحے چٹ پٹی چیزوں کا بکثرت استعمال یہ تمام اعمال ملکر معدے اور آنتوں کے نظام کو ناکارہ اور غیر فعال کر دیتے ہیں۔ انسان جو غذا بھی استعمال کرتا ہے وہ چونکہ دیر سے ہضم ہوتی ہے یا پھر اس کے ہضم ہونے کے لئے حرکت یعنی چلت پھرت چاہئے اور وہ ہوتی نہیں پھر وہی غذا معدے اور آنتوں میں سڑ کر گیس اور تیزابیت بناتی ہے یہ گیس اگر دماغ کی طرف اپنے اثرات بڑھائے تو غنودگی ہر وقت نیند کی کیفیت یا پھر نیند بالکل ختم ہو جانا۔ چہرے کے اطراف سرخ اور گرم ہو جاتے ہیں، سر میں چکر آتے ہیں، بلڈ پریشر، تھوڑی تھوڑی بات سے ٹینشن اور بدمزگی پیدا ہونا۔

غذا کا جزو بدن نہ بننا، دل کی دھڑکن تیز، دل کا ڈوبنا اور گھبراہٹ کا بار بار ہو جانا یا پھر مستقل جسم پر گھبراہٹ کا مسلط رہنا، منہ سے بدبو کھٹے ڈکار، قبض یا پھر اجابت کا غیر تسلی بخش آنا، مسوڑوں کا پھول جانا، منہ میں چھالے اور

Reg.No. SS-1248

جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی شہرہ آفاق کتب "تالیفات"

۱ سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اوّل تا چہارم) اُردو اور انگلش ۲ معاشرت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۳ جنسی زندگی اسلام اور جدید سائنس ۴ معالجات نبوی ﷺ اور
جدید سائنس (جلد اوّل تا چہارم) ۵ تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶ جنس جوانی اسلام اور جدید سائنس ۷ جادو جنات اسلام اور جدید سائنس ۸ پرکشش زندگی گزارنے
کے گُر نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۹ پرسکون زندگی کی تلاش نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۰ جذبات اور خیالات کے روگ نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس
۱۱ شاداب زندگی کے راز نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۲ شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازیاں نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۳ نوجوانوں کے جنسی مسائل علاج نبوی ﷺ
اور جدید سائنس ۱۴ نوجوانوں کی جنسی الجھنیں علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۵ نباتات قرآنی اور جدید سائنس ۱۶ شہید پاکستان سوانح حکیم محمد سعید شہید ۱۷ بھارتی مسلمانوں پر کیا
گزری ؟ ۱۸ 1947 کے مظالم کی کہانی خود مظلوموں کی زبانی ۱۹ خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق ۲۰ صحت مند عادات نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۱ مہلک
عادات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۲ مہلک غذائیں نبوی ﷺ غذائیں اور جدید سائنس ۲۳ مہلک دوائیں نبوی ﷺ دوائیں اور جدید سائنس ۲۴ گھریلو الجھنوں کا روحانی علاج
۲۵ درود شریف اور دیدار رسول ﷺ ۲۶ غلطیاں، اصلاح کے نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۷ کامیاب شادی کے سات اُصول نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۸ ماں کا
تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۲۹ باپ کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۳۰ توبہ کے کمالات ۳۱ ندامت کے آنسو ۳۲ گلوکاری سے پرہیزگاری تک ۳۳ ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری
۳۴ دو انمول خزانے (اُردو، انگلش) ۳۵ تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس ۳۶ اقوال اولیاء ۳۷ کمالات اولیاء ۳۸ جیل کا جہنم ۳۹ مجاہد یا دہشت گرد ۴۰ طبی تجربات اور مشاہدات
۴۱ عورت اسلام اور جدید سائنس ۴۲ عشق اسلام اور جدید سائنس ۴۳ حکماء کی زندگی کے طبی نچوڑ ۴۴ مولانا طارق جمیل شخصیت اور کمالات ۴۵ معالج اور مریضوں کے تجربات
۴۶ شافی دوائیں اور شافی علاج ۴۷ آسان نیکیوں کے حیرت انگیز فضائل (اُردو، انگلش) ۴۸ بدترین پریشانیوں کے لئے بہترین وظائف ۴۹ کلونجی کے کرشمات ۵۰ بدترین خصلتوں کا بہترین
علاج ۵۱ جیلوں میں بیتے لمحات کی کہانی مشاہیر کی زبانی ۵۲ جانوروں کے انوکھے چشم دید واقعات ۵۳ شوگر کا کامیاب علاج ۵۴ شگفتہ باتیں بکھرے موتی انمول یادیں ۵۵ ازدواجی زندگی
علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۵۶ اکابر کی زندگیوں کے طبی تجربات ۵۷ جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات ۵۸ انوکھی بیماریاں انوکھے علاج ۵۹ شاندار زندگی گزارنے
کے جاندار اُصول ۶۰ مشاہیر کی آپ بیتیاں ۶۱ خوابوں کی پراسرار دنیا اسلام اور جدید سائنس ۶۲ آداب معرفت ۶۳ حیوانات کی پراسرار دنیا ۶۴ سانپوں کی تحیر خیز دنیا
۶۵ ویران جوانی مایوس نوجوان ۶۶ جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے ؟ ۶۷ مولانا طارق جمیل کے ہمراہ ۶۸ جنسی پاکیزگی احتیاط و علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۹ جادو جنات کے پر
اسرار حقائق ۷۰ نبوی ﷺ دستر خوان اور جدید سائنس ۷۱ سدا بہار حسن کی ضامن غذائیں ۷۲ موٹاپے سے نجات علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۳ امراض معدہ علاج نبوی ﷺ
اور جدید سائنس ۷۴ پرسکون نیند سے محرومی کیوں ؟ ۷۵ خواتین کے حسن و جمال کے قیمتی راز ۷۶ ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج ۷۷ روحانی الجھنوں کا روحانی علاج ۷۸ جسمانی
بیماریوں کا روحانی علاج ۷۹ نامور حکماء کے آزمودہ طبی راز ۸۰ کینسر کو شکست علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۱ پتھری ڈائیلاسز علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۲ جنات سے سچی
ملاقاتیں ۸۳ صحت مند دانت اسلام اور ڈینٹل سائنس ۸۴ صحت مند بالوں کا حسن اور جدید سائنس ۸۵ قبض کو نظر انداز نہ کیجئے ۸۶ چند لمحوں کی ورزش ہر لمحے کی صحت ۸۷ بڑھاپا، تقدیر اور
تدبیر ۸۸ بینائی کو جوان رکھنے کی انمول تدابیر ۸۹ دل کی لاعلاج بیماریوں کا لاجواب علاج ۹۰ صحت مند ماں تندرست بچے ۹۱ گیس تبخیر کا نبوی ﷺ اور سائنسی علاج ۹۲ حیرت انگیز
حافظہ ناممکن نہیں ۹۳ اولیاء کے آزمودہ وظائف و عملیات ۹۴ روحانیت جادو اور وہم ۹۵ دس تندرستی کے راز دان ٹانک ۹۶ پھلوں سے صحت اور خوبصورتی ۹۷ حسن لازوال کی قاتل
بیماریاں ۹۸ حسن و صحت کے انمول ٹانک ۹۹ طب نبوی ﷺ اور سائنسی حقائق ۱۰۰ شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۱ کولیسٹرول کا روحانی اور سائنسی علاج ۱۰۲ ہائی بلڈ پریشر کا سائنسی
و روحانی علاج ۱۰۳ ہیپاٹائٹس کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۴ صدا بہار حسن کی ضامن غذائیں ۱۰۵ موٹاپے سے نجات ۱۰۶ سات شفا بخش نبوی ﷺ ٹانک ۱۰۷ کینسر کو شکست ۱۰۸ ہارٹ
اٹیک سے بچاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب ۱۰۹ فیضان سنت اور جدید سائنسی اُصول ۱۱۰ دُعا سے شادمانی، بددُعا سے ویرانی ۱۱۱ بے مول غذائیں اور انمول شفائیں ۱۱۲ روحانی دنیا کے پر
اسرار بھید ۱۱۳ ان گنت تجربات بڑوں کی زندگی کے ۱۱۴ ہزاروں صفحات سے منتخب تراشے ۱۱۵ سو سال تک زندگی اور خوبصورتی کے راز ۱۱۶ خوبصورتی اور دلکشی کیسے ممکن ہو ۱۱۷ کامیاب
ازدواجی زندگی ۱۱۸ لمبی عمر کے لئے مثالی غذائیں ۱۱۹ صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اُصول ۱۲۰ اُلجھے لوگ سلجھے اُصول ۱۲۱ بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک ۱۲۲ گھروں
میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز ۱۲۳ رنگ برنگی سبزیاں، دوا بھی غذا بھی، شفا بھی ۱۲۴ وٹامن جسمانی صحت کے لئے کیوں ضروری ہیں ؟ ۱۲۵ روح کی بیماریاں اور جدید سائنس ۱۲۶ شاہراہ
معرفت پر کامیابی کا سفر ۱۲۷ روحانی پاکیزگی ۱۲۸ گھریلو اُلجھنیں اور ماہرین کے تجربات ۱۲۹ خاندانی مسائل کا طبی اور نفسیاتی نچوڑ ۱۳۰ ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۱ شادی شدہ
زندگی کو ہنسی خوشی گزارنے کا راز ۱۳۲ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۳ پراسرار روحانی قوتوں کا حصول

پاکستان میں حکیم صاحب کے کلینک کا شیڈول

راولپنڈی	احمد پور شرقیہ ، ضلع بہاولپور	کراچی
ہر انگریزی مہینے کا دوسرا اتوار نماز فجر سے سہ پہر 3:00 بجے تک رابطہ: 051-5539815, 0333-5648351	ہر مہینے کا پہلا اتوار (نماز فجر سے نماز ظہر تک) فارابی دواخانہ، چوک منیر شہید، احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور رابطہ: 062-2272197, 2272198	ہر انگریزی مہینے کا تیسرا اتوار نماز فجر سے سہ پہر 3:00 بجے تک رابطہ: 0300-3218560, 0334-3269366

مستقل پتہ برائے خط و کتابت و ملاقات

حکیم صاحب سے براہ راست رابطہ کیلئے (فون: 0321-4343500) پر پیر، منگل، بدھ اور جمعرات بوقت صبح 6 بجے سے صبح 7 بجے تک رابطہ کریں۔
(توجہ طلب اُمور کیلئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اس پتہ پر ارسال کریں) روحانی و جسمانی مشورہ اور ٹیلیفون کیلئے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں
حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی مرکز روحانیت و امن، 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، جیل روڈ، لاہور۔

ویب سائٹ سے استفادہ: www.ubqari.com